

ГОРЕЩИ ТЕМИ В ХРАНЕТО

Автор

Георги Гайдурков

Редкция и корекция

Боян Захариев

Българска.

Трето преработено и допълнено издание, 2011 г.

Формат 13/20

Печатни коли 26

Предпечатна подготовка и дизайн

Издателство САНИТАС

София, ул. 11 август №13

тел.: 02 98 99 105

Печат

Печатница Ракурс

София, ул. 11 август №4А

тел. 02 986 91 00; 02 989 18 79

ISBN 978-954-91466-4-6

Георги Гайдурков

ГОРЕЩИ ТЕМИ В ХРАНЕТО

с нова глава "НИЕ ГОТВИМ"

*"Да лекуваш означава
да отнемаш от организма вредното и
да му даваш това, което не достига"*

Хипократ

!!!

ВНИМАНИЕ

**ТАЗИ КНИГА
НЕ Е РЪКОВОДСТВО ЗА
САМОЛЕЧЕНИЕ!
ОПИСАНИЕТО В НЕЯ
ПРОГРАМИ ЗА ХРАНЕ
МОЖЕТЕ ДА ПРИЛОЖИТЕ СЛЕД
КОНСУЛТАЦИЯ С ЛЕКАР!**

ПРЕДГОВОР

Здравейте на всички, които държите в ръцете си тази книга!

За да се срещнете, тя е изминала своя път до вас, както и вие сте изминали вашия до нея. Това не е случайно! Казва се, че които си приличат, се привличат. Бихме добавили също, че те се обичат, защото привличането всъщност е основен израз на любовта. И наистина, какво по-хубаво от това - универсалният закон на живота - любовта да ни свързва! Любовта преди всичко към нашата дълбока същност, която носим скрита в нас и която се разгръща на свой ред под формата, наречена живот.

Всеки от нас се стреми към този живот така, както го разбира. На всеки от нас обаче той е нужен, за да направим каквото и да било. В първата книга "Човешкото хранене" ви разказахме за онази храна, която природата ни е отредила, за да бъдем здрави. В последните години, поради прогресиращото влошаване на здравето на нашия народ, практиката и животът наложиха да конкретизираме основните принципи и методика на системата в прости и удобни практически програми.

Така постепенно и спонтанно се оформиха главите на настоящата книга. Те обхващат най-актуалните и наболели проблеми на здравето, засягащи всеки от нас. В това ново издание е включена и допълнителна глава с практически съвети и насоки как да приготвяме храната си, така че тя дъ бъде вкусна и здравословна.

Когато сигналната лампичка свети червено, време за губене няма. Всички сме "клиенти" от "магазина на

природата". Никой повече не иска теории, нуждаем се от здраве тук и сега. И добрата вест е, че то е постижимо! Нашата цел е да ви покажем това.

Може би, четейки страниците на тази книга, често се усмихвате и ще си спомняте приказката за Иванчо и краставицата. Не го отричаме - това е точно така! И го приемаме за наше предимство. Другояче не би могло и да бъде, защото истините на живота са прости и универсални и само се повтарят в различен вариант.

Истината за здравето също е проста и една. Една е винаги и болестта, от която се оплакваме. Имената на болестите са безмислени, както безмислена е и думата "здравета". Всичко е едно, всичко е свързано, всичко е цяло! Това е базовата истина на живота. здравето е постижимо само и единствено чрез себе си! Това е нашият основен ресурс, който носи всеки от нас и с който се раждаме - свойството

САМОВЪЗСТАНОВЯВАНЕ

По никакъв друг начин извън себе си здравето не може да бъде възвърнато. Няма инструмент отвън. И колкото по-рано се разделим с илюзията за това и разберем този закон на живота, толкова по-бързо ще се събудим от болния сън на нашето минало, за да поемем пътя на един качествено нов и продуктивен живот. И само когато го усетим и преживеем, ще разберем за какво става дума.

На добър път!

1 ЗДРАВЕТО: СЪДБА ИЛИ СВОБОДА

Всеки съвършен дар е подарък. Той ни е даряван, без да бъдем преди него дори.

Човекът, от друга страна, е това уникално същество, което се изявява в акт. С други думи, човекът твори себе си в самия процес на своето формиране и развитие. Личността на човека не се наследява, тя се сътворява. Ако говорим, че темпераментът и емоционалната нагласа са преимуществено наследствени, то характерът на човека като цяло е плод на неговото собствено и лично творчество.

Човекът е творец и това е неговата най-фундаментална и отличителна черта!

Творчеството на човека е свързано не само с неговата материална и социална изява. Много повече то се отнася до него самия. Една дълбока истина казва, че човек може да промени в този свят само едно-единствено нещо - и това нещо е самият човек. Когато човек е достигнал до личностната зрялост да промени себе си, тогава този човек ще има възможността и способността да променя и своето обкръжение.

Човешкото здраве е основен атрибут на личното творчество. Това здраве включва хармонията на телесното, емоционалното и духовното равновесие. Само тази тройна пълнота е гаранцията за едно истинско и цялостно здраве на човека.

В нашия съвременен фрагментарен свят ние сме свикнали с нагласата да делегираме нашите отговор-

ности. Както ние предоставяме нашите битови грижи на другите, така също предоставяме на другите и самите себе си - друг да се грижи за нас. И в един момент, вече остарели, ние се улавяме, че всъщност друг е изживял и собствения ни живот.

Измислили сме си три теории на предопределението, за да се освободим от отговорността да поемем живота и здравето в собствените си ръце. Генетичният детерминизъм казва, че всичко е по вина на дядото и бабата. Психологическият детерминизъм казва, че всичко е по вина на родителите - ранното детство е формирало един характер или друг. И накрая теорията на социалния детерминизъм обявява, че всичко е по вина на заобикалящата ни среда - на политиката на дадена страна, на социалната класа, в която се намираме, на институциите, които ни манипулират и т.н.

Разбира се, във всяка от тези теории има по нещо вярно. Но всяка от тях изпуска най-главното, най-важния фактор за формирането на човека - самия човек! Всяка от тези теории е базирана на модела за стимула и реакцията, както е в експеримента с кучетата на Павлов. Основната им идея е, че ние сме програмирани да реагираме на определен стимул с дадена реакция.

Човекът обаче далеч не е същество, което може само и единствено да отреагира. Човекът е уникалният автор, който може да избере отговора на ситуацията. От него зависи как ще реагира. На една и съща ситуация може да се отговори със страх и бягство, но може също така да се отговори и с труд, последователност и разрешение на проблема, т.е. с творчество. Един проблем с два противоположно различни жизнени отговора! Кой от двата ще изберем, зависи от нас.

Нашето човешко здраве е част от отговора на живота. Може би най-съществената част, защото от нея зависи и развитието на всички други човешки способности. Всеки от нас се ражда с потенциала на едно щастливо и осмислено човешко съществуване. На един може да е дадено повече за едно, на друг - за друго. Важното е обаче как ние ще отговорим на този потенциал, как ние ще го развием и разгърнем творчески в един щастлив и продуктивен човешки живот.

Да живееш означава да избереш своя отговор. Да сътвориш отговора на своя живот. Както казва Виктор Франкъл: "В края на краищата човек не би трябвало да пита какъв е смисълът на живота му, а по-скоро трябва да разбере, че той е този, който бива питан. С други думи, животът задава този въпрос на всеки един от нас и само ние можем да му отговорим, отговаряйки за собствения си живот. На живота може да се отговори единствено с отговорност!"

На здравето, както и на болестта, можем да отговорим с пасивност и безучастие. Можем да решим, че друг трябва да се грижи за нас. Да разчитаме на съдбата или на случайността да ни запази. Или че лекарят ще ни даде правилното хапче, когато сме болни и ще ни излекува. Може и цял живот, като недорасли деца да живеем с тази илюзия и да се събудим накрая, разбрали, че всъщност не сме живели дори, а друг е живял вместо нас.

Но има е една втора възможност: да поемем най-големия дар - живота и здравето си в свои ръце. Като творци на себе си да осъзнаем простите и ясни закони на живота. И разбрали тази истина, тя да ни направи свободни. Завинаги!

Кой от двата отговора ще изберем?

2 ХРАНАТА И "ТАЙНАТА НА БОЛЕСТИТЕ"

Като човешки същества, ние сме ситуирани в нашата галактика, на нашата планета, в природата на екосистемата Земя. След това идват нашите тела, органи, тъкани и клетки. След тях - нашите молекули, атоми, елементарни частици и в последна сметка нашата

Енергия

Разгледани с подходящ микроскоп, ние сме съставени от енергия. А тя е същата, от която се състоят галактиките, звездите, въздухът, лъчите, цветята и всичко, което е около нас. Чрез нашата енергия ние сме свързани органично в една обща мрежа от вибрация с всичко, което съществува, далечно или близко, минало или бъдеще. За енергията всичко това е континуум, всичко е едно и насъщо.

Когато нашата енергия трепти с честотата на енергията на екосистемата, от която сме органична част, ние сме здрави и хармонични. Когато нарушим тази честота, нарушаваме хармонията, нарушаваме здравето. Осъзнаването ни като енергийни същества с тяло, което е всъщност тяло на цялата Вселена, представлява най-основното "пренареждане на пъзела", който ни гарантира синхрон с вибрацията на всичко около нас и в нас.

Храната, която приемаме и която изгражда нашето тяло, в основата си е същата тази енергия, от която са съставени и нашите мисли, нашата приро-

да, нашата галактика. Всъщност, храната е едно основно "депо на енергия", което навлиза ежедневно в нас и се превръща в нас самите - в наши клетки, атоми, мисли, емоции. Често забравяме тази проста и безкомпромисна органична връзка и не осъзнаваме, че вечерята, която сме приели, може да определи как ще се събудим сутринта. Дали ще сме бодри или обратно - с натежала глава и мрачни мисли. Енергията е една, просто нейната честота е различна. Ако приемаме в нас енергия с честота, която е в синхрон с честотата на нашите клетки, ние ще вибрираме и живеем хармонично. И обратно - ако приемаме храна с честота на вибрацията в нея, несъответна на нас и нашето тяло - ние вибрираме дисхармонично и нездравно. Чувстваме се зле и възпроизвеждаме негативни мисли и емоции. Така пораждаме и своя ежедневен свят, който просто отразява и преповтаря това, което сме.

Ако приемаме неправилната храна, ние вибрираме погрешно и се чувстваме дискомфортно и като тяло, и като емоция. Ако повтаряме това редовно всеки ден, дискомфортът прераства в болест. Енергийните нарушения в нас се трансформират в биохимични, биохимичните във физиологични, а физиологичните в анатомични. Така нарушената вибрация се превръща постепенно в разрушен орган и разрушено тяло. Ние ставаме това, с което се храним! Има хиляди болести и медицината им е поставила хиляди имена. Но всички те са просто слабо звено, резултат от повишено налягане в системата. Ако поставим една верига под силен натиск, най-слабото звено в нея се къса. Ако малтретираме тялото си ежедневно с енергиен дисстрес, то се "пука" в най-слабото си място.

Всеки от нас се ражда с едни по-силни и други по-слаби органи. Това е разликата между отделните индивиди. Това е и илюзията, че болестите са различни.

Всеки от нас има по-слабо място и то е различно. Когато подложим организма на енергиен натиск, ще получим увреда в най-слабия му орган. Затова един ще развие артрит, друг ще направи инфаркт, трети ще отреагира чрез енергийно разрастване на тъканите си с формирането на тумор. Във всички тези случаи обаче сме злоупотребили с едно и също - надскочили сме енергийния праг на системата. Подали сме погрешната вибрация, превишили сме дозата, настъпила е болестта.

Природата е перфектна матрица за самовъзстановяване. Всяка екосистема - море, гора, река, ако е замърсена, веднага задвижва саморегулативните си механизми на самопречистване и възстановяване. Стига да не ѝ пречим и да ѝ дадем необходимото технологично време. Същата енергия и същият принцип обладават и нашето тяло.

Ние се раждаме с една основна програма, наречена самоизцеление.

Ако се нараним, раната зараства. При бактериална инфекция, се включва имунната система и ни изцелява. Не са лекарствата, които задвижват тези механизми на природата - това е енергията в нас, която действа много пъти въпреки лекарствата!

Когато енергията в нас е разстроена, когато боледуваме, ние изпитваме съответни симптоми. Симп-

томите, оплакванията, които усещаме, са "червените лампички" на системата, които светват много пъти много по-рано от установената от лекаря болест. Ние винаги сме предупредени навреме, стига да не пренебрегваме тези сигнали на организма ни и да не ги потискаме с медикаменти. Все едно да угасим сигналната лампичка от таблото на колата си, предупреждаваща ни за авария и да продължим да шофираме.

Нещо повече - симптомите всъщност са не само израз на увредата в нас, но и обратно - на движението на енергията в нас, целяща самовъзстановяването на системата. Разбрали тази истина, ние лесно ще отгатнем и разберем простите послания на нашето тяло. Когато то ни кара да повръщаме или имаме чревно разстройство, то се опитва да изхвърли навън насъбралата се в него отрова. Така, както морето през бурята ще изхвърли на брега боклука, който сме хвърлили в него, за да бъдат водите му отново здрави и чисти. По същата сила нашите клетки и органи ще се стремят да изтласкат навън замърсителите си. Тялото ни ще се изпотява, ще вдига температура, ще кашля и киха все с една и съща цел - да освободи себе си от непотребния баласт, с който сме нарушили екологията му.

Всеки ден в тялото ни умират и се раждат милиони клетки. Някои части от тялото ни се подменят всеки ден, на други части им трябват няколко месеца или години. Но в рамките на няколко години имаме чисто ново тяло. Защо да не можем за това време да получим един здрав организъм, ако зададем на нашето тяло една различна програма?

Как да променим програмата? Как от заболяване да постигнем здраве? И дали можем въобще да не

боледуваме? Звучи фантастично. Но енергията в нас има много по-фантастични възможности, отколкото можем да си представим.

Как с промяна на основната енергия в тялото ни чрез храна можем да премахнем високото кръвно налягане за 2 седмици?

Диабетът Втори тип за 3 седмици?

Как можем да преборим високия холестерол зави-
наги?

Как можем трайно да нормализираме телното си?

Да излекуваме своята язва, гастрит или колит? И
още толкова други неща!

Само с храна!

Това ще ви разкажем в страниците на тази книга.

3 ЕСТЕСТВЕННОТО ХРАНЕ - ЗАБРАВЕНОТО ЛЕКАРСТВО НА ЖИВОТА

**“Храната нека ви бъде лекарство,
а лекарството - храна!”**

С тези думи преди близо 2500 години бащата на европейската медицина Хипократ предава на бъдещето своя завет. Едва днес неговите последователи откриваме отново тайнствения смисъл и могъщата сила, скрити в тях.

**Храната може да лекува -
това е добрата новина!**

Храната има силата да ни трансформира по невероятен начин така, както никое друго средство не може да направи това. И наистина - елементарна е връзката, че храната изгражда тялото и то се превръща в това, което е тя. Ние ставаме по-здрави или по-болни в зависимост от това с какво се храним. Всичко друго е прекрасно, но ако ние не сменим храната, си оставаме все същите.

Днес науката открива, че всеки биологичен вид в природата се храни с точно определена храна, която съответства на неговата анатомия и физиология. Установява се, че човешкият вид *Homo sapiens* не прави изключение - той също е свързан с определена хранителна формула.

С други думи,

Човекът има видово хранене

По този начин ние се „вписваме“ точно в екосистемата, в която живеем и това е гаранцията за нейния баланс, т.е. за нашето здраве.

В нашата съвременност специален клон на медицината, наречен Натурална хигиена, изучава връзките и закономерностите на човешката система с екосистемата, в която живее и по-специално влиянието на храната, която я изгражда и определя.

Има ли формула, която гарантира живот без болести и лекарства?

Това е основното предизвикателство на тази наука. Защото, известно е, че човекът днес се е превърнал в единственият биологичен вид, развил до невероятна степен толкова многобройни заболявания.

Отговорът на международния, както и на българския опит е - **да, такава формула съществува!** Досегашните постижения ни дават правото да твърдим, че разполагаме с такава храна, която гарантира изграждането на едно здраво тяло и която има силата да коригира заболявания, които вече са настъпили в него. Стига да не е надскочен критичен праг, в който органите са разрушени необратимо, преминаването на „човешка храна“ бавно и постепенно възстановява здравето, а заболяването, независимо в кой орган е локализирано, изчезва. В нашия технологизиран свят това може би звучи фантастично, но за природата винаги е било факт. Почиствайки нашата екосистема - човешкото тяло и зареждайки я с храна, предназна-

чена за нея, то отново е здраво и силно, освободено от болести. Така живеят моретата, океаните, горите, така живее и се възстановява и човешкото тяло! В природата болното животно престава да се храни, за да оздравее, замърсеното море изхвърля на брега своята отрова и се възстановява, а човекът в своите предания, за да гарантира своето здраве, във всяка една култура е спазвал стриктно

определени очистващи периоди - пости.

Науките менят своите теории и хипотези. Но болят човек се интересува само от едно - как да оздравее. Нашият собствен опит показва, че редица основни заболявания, застъпени масово сред населението, се лекуват с видово хранене само за 2-3 седмици.

Тъй като всяка истина е проста, проста е и храната, която гарантира здраве. Тя е съставена от следните групи:

1. Пресни плодове
2. Зеленчуци
3. Сурови ядки
4. Зърнени култури
5. Бобови варива

допълнени с ограничено количество умело подбрани и съчетани животински продукти.

В настоящия етап с формулата, която сме разработили и която се практикува в нашите центрове, **високото кръвно налягане, диабетът 2-ри тип, високият холестерол в кръвта се лекуват с храна за 2-3 седмици и никога повече не се ползват лекарства.**

Лекуват се успешно:

**Исхемична болест на сърцето,
стомашно-чревни, чернодробни,
белодробни, бъбречни
и други заболявания
по специално изготвени
индивидуални програми и наблюдение.**

4

ЗДРАВЕТО МИНАВА ПРЕЗ СТОМАХА

Като живи същества, ние сме в постоянен обмен с околната среда. Съзнаваме или не, ние сме в непрекъснат процес на изграждане и разграждане. Нашето съществуване е затворено между тези два полюса; животът е възможен, само когато е задвижван от тези две колела. За да протича в нас енергия, ние трябва да приемаме и отдаваме. Онова, което приемаме, което ни изгражда и движи, се нарича

ХРАНА

Животът има прости основни закони: Ако вие скочите от десетия етаж, независимо колко добър човек сте, ще загинете. По същия начин, когато се храним с правилната храна, ние сме здрави и жизнени. И обратно - независимо какво друго ще направим, ако се храним нездравословно, ние се разболяваме.

Искаме или не, ние сме изградени от храна. Можем да променим всичко друго в живота, но ако не променим храната, не можем да постигнем здраве. Всичко друго може и да помага, но единствено при условие, че сме променили нашето хранене.

Здравето минава през стомаха. Всъщност, то започва от това, което сме сложили в устата. Елементарно е, но е вярно. Разбирането на този основен закон на живота ни превръща в осъзнати човешки същества, поели контрола над себе си в свои ръце.

Ако храната ни изгражда и определя нашите функции, то

СТОМАШНО-ЧРЕВНИЯТ ТРАКТ

е първата система в нашето тяло, която влиза в досег с тази храна. Тя има невероятната задача да трансформира "другостта" на храната в "свойственост" на нас самите. От храна тя се превръща в тяло. Това е удивителна и сложна метаморфоза, чудото на която дори не подозираме в ежедневието си, посягайки към блюдото пред нас. Ще станем "ние" от нещо, което не сме и това нещо, което не сме, ще се превърне в "нас"! Става понятно, че поговорката "ние сме това, с което се храним" не е метафора, а биологичен закон, който действа повсеместно във всеки от нас.

Когато ние приемаме естествена, човешка храна, нашият стомашно-чревен тракт я раздробява (хидролизира) на елементи, от които клетките на тялото ни образуват себе си. Когато ние приемаме неестествена храна, този процес протича дефективно. Ние се превръщаме в това, което не желаем - превръщаме се в болест. Има много други фактори, от които зависи нашето здраве, но всички те действат или не, само въз основа на нашата храна. Така, както не можем да изградим себе си, като изпием хапче или да напълнеем само от въздух, така не можем и да оздравеем без промяна на нашето хранене.

Запитвали ли сме се защо първите симптоми на заболяване, които се появяват в нас, едва дошли на този свят, са симптоми от стомашно-чревния тракт? Защо малките бебета страдат от колики, защо отреагират предимно с повръщане и диария? И защо като възрастни всеки втори човек страда от гастрит, язва, колит?

Докато науката дава различни отговори, отговорът на живота е един и прост: Защото стомашно-чревният тракт е първата система, която влиза в досег с неестествената външна среда – храната, която му подаваме. Ако майката се храни неправилно, чрез кърмата тя дава на детето си отрови. Първата реакция на организма е да изхвърли отровата навън. По същия начин, вече като възрастни, ще развиваме гастрити, язви, колити, когато приемаме неестествена храна. Защото нашият организъм ще прави същото – ще се опитва да изведе излишните киселини навън.

ГАСТРИТ, ЯЗВА, КОЛИТ – КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВАТ ТЕ?

Гастритът е остро или най често хронично възпаление на стомашната лигавица. От него по статистика боледува половината от земното кълбо.

Язвата е хронична рана на дуоденалната или стомашна лигавица, която упорито отказва да заздравява и периодично се обостря. Поне 10% от населението през живота си боледува от нея.

Колитът и хемороидите са възпалителни и дегенеративни изменения на дебелото черво и ануса, протичащи хронично, с периодични обостряния. Почти всеки втори има поне едно от двете.

Стомашно-чревният тракт боледува толкова често и повсеместно, че повечето хора приемат за нормално да усещат подуване на корема, дискомфорт, запек, парене и т.н. Отдалечили сме се така от природата, че сме приели симптомите на болестта за естествено явление!

Как можем да преодолеем всичко това?

Нима трябва да пием хапче цял живот, докато накрая се развие ракът – най-напредналият стадий от постепенната дегенерация на нашите органи!

След увлеченията на „модерността“, през последните години все повече се налага

СИСТЕМАТА ЗА ОСЪЗНАТОТО ХРАНЕНЕ

като хранене на човека от XXI век. Тя обединява в себе си най-добрите постижения от науката за храненето, заедно с наблюдението на традиционното хранене на народите и насочва към осъзнаване от страна на човека на неговата връзка с околния свят и необходимостта от изпълнението на неговата мисия на планетата.

Ето основните принципи на това хранене:

1. Започвайте деня с прясно изцедени сокове, както и с цялостни сурови плодове и зеленчуци.
2. Задължително включвайте в ежедневното си меню сурови храни: плодове, зеленчуци, ядки, кълнове. Поне 50% от общото количество храна за деня следва да е в суров вид.
3. Дайте превес на растителните храни: плодове, зеленчуци, ядки; зърнени и бобови варива. Поне 90% от менюто за деня е необходимо да се формира от растителни храни.
4. Осигурете на организма си гарантирано количество растителни белтъчини в лицето на суровите ядки, бобовите варива. За да получите пълноценен белтък, комбинирайте на едни прием сурови ядки + зърнени варива + бобови варива.
5. Ползвайте животинските продукти: млечни, яйца, меса умерено. Най-полезният и пълноценен

животински продукт, който в минимум количество ви осигурява всичко необходимо, е суровият яйчен жълтък. В дневното меню животинските продукти не бива да надхвърлят 15%, като задължително провеждайте в годината периоди, в които те са изключени напълно (пости).

6. Никога не приемайте храна при наличие на симптоми: болка, умствено и физическо неразположение, умора, треска, температура, дискомфорт.

7. Не пийте течности по време на хранене и избягвайте твърде течните храни (супи). Те разреждат стомашните сокове и нарушават сложната хидролиза на храносмилането. Пийте между храненията 2-3 литра вода.

8. Махнете всички рафинирани продукти: бяло брашно, ориз, рафинирана захар и техните производни. Ползвайте пълнозърнести зърнени и бобови варива.

9. Ограничете до минимум екстрахираните мазнини: зехтин, слънчогледово олио и др. Омазнявайте с цялостно съдържащи продукта пасти и сосове от смляни ядки, песто от безсолни маслини, авокадо и др. От животинските мазнини особено полезно е прясното млечно масло - средно до 30 гр дневно.

10. Ограничете до минимум технологично обработените продукти: колбаси, консерви, готови храни, хляб. Никога не ползвайте какъвто и да е маргарин!

11. Никога не обработвайте мазнините термично! Не ги варете, не ги печете, не ги задушавайте и не ги пържете! Те образуват най-силните отрови в храната ви и са основен болестотворен фактор.

12. Ограничете до минимум добавката на сол (NaCl). Ние се нуждаем само от 2 г. дневно, които приемаме пълноценно със суровата храна. Солта е

вторият по вредност фактор след термично обработените мазнини.

13. Яжте сладките храни, включително плодовете, само на гладно и никога не за десерт, в противен случай те ферментират!

14. Дъвчете добре и обработвайте със слюнката.

15. Не поемайте излишно количество храна. Стомахът е колкото двете ви шепи!

16. Дейността на вашия организъм изисква "санитарен полуден". Дайте му го с 24 часа интервал седмично само на вода.

От вашия гастрит, язва или колит можете да се освободите завинаги за 2-3 седмици, като промените вашата храна!

Парадоксално на пръв поглед, но вие се нуждаете точно от храната, която най-много сте избягвали. А това е вашата естествена човешка храна, която природата е дала за вас!

Предлагаме 5 дневна профилактична програма, след което следвайте принципите на осъзнатото хранене на човека.



ВНИМАНИЕ

**ПРАКТИКУВАЙТЕ САМО
ПОД КОНТРОЛА НА ВАШИЯ ЛЕКАР!**



Петдневна хранителна програма при гастрит, колит, язва

Закуска

1. Прясно изцеден сок от морков. Приема се на гладно!
2. Пресни плодове - пъпеш, райска ябълка (в сезона), киви, грейпфрут и др. Консумират се само на гладно! (10-15 мин. след морковения сок).

Обяд

1. Салата от прясно настърган морков. **Без сол и мазнина!**
2. Зърнени варива: киноа, сварен кафяв ориз (Басмати), царевица (прясна или замразена - сварен и пасирана на крем), елда
3. Бобени варива: леща (сварена и отцедена), нахут, БИО соя (предварително наkisнати, много добре сварени под налягане, изплакнати и отцедени).
4. Сурови ядки - суров бадем и др. (без фъстък).

Следобедна закуска

Печена ябълка (с канела и джинджирил).

Вечеря

1. Суров зеленчук - морков и др. (без зеле).
2. Варено червено цвекло или задушени на пара зеленчуци - тиквичка, морков, бамя и др. (без картоф!)
3. Половин кофичка БИО кисело мляко (може да се смеси със зеленчуците).

Подправки - задължителен елемент! Това са природните антисептици, които възпрепятстват развитието на Хеликобактер пилори и другата гнилостна флора!

Пресен лимон, **копър, джоджен, босилек**, копрово семе (смяно), сминдух, кориандър, джинджирил (суров на корен, както и на прах), кимион, чимен. Без кромид лук!

Омазнителни: Авокадо за салатите, БИО краве масло (до 30 г. дневно) - за готвените ястия. **Без олио и зехтин!**

Омазнителите се добавят задължително след термичната обработка!

Сол - минимално количество диетична калиева сол (66 % Калий), добавена непосредствено преди консумация.

Билков чай- жълт кантарион, невен, живовляк, мащерка. Неподсладен, без мед! Чаят се приема само между отделните хранителни приеми.

5

МЕТАБОЛИТЕН СИНДРОМ: БОЛЕСТТА НА ЧОВЕКА

Метаболитният синдром е най-честото заболяване сред съвременния цивилизован свят и най-големият здравен проблем. Една четвърт от възрастното население страда от него, без дори да подозира за това.

Съвременната медицина го определя като симптомокомплекс, включващ:

- Коремно затлъстяване
- Преддиабет или диабет 2-ри тип
- Нарушен мастен профил в кръвта
- Повишено кръвно налягане

У нас почти всеки втори българин има поне един от тези симптоми.

Според Натуралната медицина, метаболитният синдром е врата за развитието на всички други заболявания. **Когато замърсим организма с отпадъчни вещества от обмяната, те запушват съдовете (преди всичко най-малките от тях - капилярите), като резултатът е недохранване и вторично задръстване на клетките с отпадъци.** Чуждите вещества се натрупват в различни части на организма: отлагат се по съдовете и формират склеротични плаки, седиментират в ставите и ги правят трудноподвижни и болезнени, натрупват се в отходни пространства под формата на камъни в бъбреците, жлъчния мехур и др., образуват патологични наслоявания като шипове по опорно-двигателния апарат и т.н. Тези замърсявания от своя страна предизвикват ответната

реакция на организма и той се бори с тях, като развива различни **възпалителни реакции** - бронхити, артрити, гастрити и т.н.; както и **елиминативни (отделителни) симптоми** - повръщане, диария, язви с изтичане на киселинни отпадъци от тях и т.н. Когато тази борба с отпадъчните вещества трае дълго, започват да се разрастват **патологични бучки (тумори)**, най-тежката форма на които е ракът. Така организмът боледува от **една основна болест**, която ние, ако желаем, можем да направим излишна!

КАК?

Най-напред се нуждаем от малко информация:

Според съвременните критерии на IDF (International Diabetes Federation) метаболитен синдром **имаме**, когато е налице:

- Централно затлъстяване - обиколка на талия над 94 см. за мъже и над 80 см. за жени + две от следните характеристики:

- Повишени триглицериди в кръвта над 1,7 mmol/l

- Снизен HDL (добър холестерол) под 1,04 за мъже и под 1,29 за жени

- Повишено кръвно налягане над 130/85 mmHg

- Повишена кръвна захар на гладно над 5,6 mmol/l или нарушен глюкозен толеранс.

Според Натуралната медицина обаче всеки един симптом вече е сигнал, "червена лампичка върху таблото", която не трябва да изключваме, взимайки поредното хапче, а мъдро да отстраним "повредата", стояща зад нейното включване. А онова, което стои в основата на здравето, е добрата хранителна хигиена. Храната формира тялото като материя и енергия, следователно от нея преди всичко зависи и нашето

здраве! В този смисъл, всяко заболяване е метаболитен синдром.

Природата е дала на човека 5 групи храни, използването на които гарантира нашето здраве:

1. Сурови плодове
2. Сурови зеленчуци
3. Сурови ядки
4. Зърнени варива
5. Бобени варива

Когато включим повече от тях в нашето меню, нашето здраве постепенно се възвръща. Под контрола на лекаря можем да проведем за известен период програма, включваща само гореизброените 5 групи храни. По този начин метаболитният синдром се ликвидира за 2 или 3 седмици. С това предотвратяваме причините и за всички други заболявания!

Природата е отредила човека да бъде здрав и формулата за това е проста, както е проста и всяка житейска истина - здравето е на една ръка разстояние. Ще посегнем ли към него? 🍌

Добрите новини:

- Метаболитният синдром е преодолим!
- За 2 седмици можете да се освободите от високото кръвно налягане завинаги!
- Можете да имате нормално телесно тегло без повече да мислите за него.
- Преддиабетът и диабетът 2-ри тип се лекуват с храна
- Нормалният холестерол без лекарства е 100 % постижим



ВНИМАНИЕ

СЛЕДЕТЕ С ВАШИЯ ЛИЧЕН ЛЕКАР:

1. Кръвно налягане: не повече от 130/80 mmHg
2. Липиден (мастен) статус:
 - Общ холестерол: до 5,2 mmol/l
 - HDL (добър холестерол): над 1,2 за мъже и над 1,4 за жени
 - LDL (лош холестерол): до 3,4
 - Триглицериди: до 1,7
3. Гликиран хемоглобин HbA_{1c} (дава информация за нашата кръвна захар три месеца назад): до 5,7



Профилактична програма за здрави - 14 дни

Закуска

1. Прясно изцедени сокове
2. Плодове (несладки) - грейпфрут и др.

Обяд

1. Сурова сезонна салата (моркови, червено цвекло, целина, пашърнак, магданоз и др.)
2. Задушени на пара зеленчуци по избор (моркови, броколи, карфиол и др.)

3. Сварени, изплакнати и отцедени зърнени варива (киноа, царевица, кафяв ориз, елда, жито, лющен овес, лющено просо и др.)

4. Сварени, изплакнати и отцедени бобени варива: нахут, леща, грах, БИО соя, (боб)

5. Сурови ядки - лющено конопено семебадем и др. (без фъстък)

Следобедна закуска

1. Сок или плод
2. Печен плод (тиква, ябълка) с канела и джиджифил

Вечеря

Както закуската или обедата (по избор)

Количества: свободни.

Хранете се бавно и сдъвквайте добре!

Сладките храни (плодовете) се консумират само на гладно, но не и за десерт! В противен случай предизвикват ферментация!

Пригответе **без сол и мазнини!**

Овкусявайте със зелени подправки, лимон, лук, сушени подправки, без сол.

Само ако много ви липсва, след термичната обработка, непосредствено преди консумация, добавете малка бучка БИО краве масло (до 30 г дневно) и евентуално поръсете с малко диетична калиева сол (66% Калий).

!!!**ВНИМАНИЕ**

**АКО ИМАТЕ ДИАГНОСТИЦИРАН
МЕТАБОЛИТЕН СИНДРОМ ИЛИ
ДРУГИ ЗАБОЛЯВАНИЯ,
ТАЗИ ПРОГРАМА
МОЖЕ ДА СЕ ПРОВЕДЕ
САМО ПОД ЛЕКАРСКИ КОНТРОЛ!**

6 НАДНОРМЕНТО ТЕГЛО: ИЗКУСТВЕНО СЪЗДАДЕН ПРОБЛЕМ

Човешкото здраве е състояние на хармония, при което всички негови параметри са в своите граници. Когато една част или една функция на тялото страда, страда цялото тяло. Принципът на екологията е принцип на целостта. Не можем да нарушим едно звено на системата, без това да се отрази на цялата система. Така например, както океаните биха загинали, ако унищожим акулите в тях, така и нашето тяло се разболява като цялостна система, ако променим дори само една негова функция. Ако имаме високо кръвно налягане, това означава не само високо кръвно налягане. Това е симптом, който показва, че цялото тяло е болно и всички органи в него са вече засегнати. Хапчето не решава въпроса, просто поражда илюзия за норма, а болестта напредва.

Нека повторим:

**Когато страда една част в тялото,
страда цялото тяло**

Без изключение!

Не можем да коригираме нарушената функция, без да коригираме живота и функцията на цялото тяло. Организмът не боледува "на парче", нито се лекува "на парче". Това е най-големият грях и недоумение в масово практикуваната медицина днес.

Телесната маса е интегрален показател, който дава информация за цялостната функция и състоя-

ние на тялото. Не можем да имаме нарушение в телесната маса и да сме здрави едновременно. Променината телесна маса е вече заболяване, ангажиращо всички органи и системи и трансформиращо се постепенно в най-разнородни и на пръв поглед несвързани един с друг симптоми. Симптоми, които ще ни препращат от лекар на лекар. Но докато не видим цялото зад частта, не можем да оздравеем от нито един!

Банална истина е, че наднорменото тегло е един от най-масовите проблеми на цивилизования свят днес. Според проучване на МБМД с участието на 1305 души от всички райони на България

49 % от българското население е с наднормено тегло, като в Северозападна България този процент е 63! 35 % от тези хора не осъзнават това.

А над 40 годишна възраст 57-67 % от населението са затлъстели хора!

При това точно възрастните хора са по-заплашени от сърдечно-съдови заболявания, рак и други дегенеративни заболявания и точно те са тези, които най-малко могат да си позволят наднормено тегло. Нека повторим: Възрастта не е оправдание за застлъстяване. Напротив - с възрастта трябва много по-стриктно да следим за оптималната телесна маса, тъй като рискът е много по-голям!

Как да се справим с всичко това?

Първата стъпка е да осъзнаем проблема.
Какво означава наднормено тегло?

Повечето специалисти го определят като прекомерно натрупване на мазти в организма. Въсъщност, трябва да подчертаем, че увеличените килограми на тялото далеч не са само количествен критерий. Напротив - много по-важно е да разберем, че те означават качествена промяна на организма ни. Когато ние натрупваме излишни килограми, ние натрупваме в себе си отпадъчни вещества на обмяната и в мастните ни депа се колектират отрови. Превръщаме се постепенно в сметище, в кошчета за боклук в буквалния смисъл!

Завишеното телесно тегло уврежда не само с излишното количество на килограмите, а с качеството на променените ни тъкани. Нека повторим:

Наднорменото тегло е равно на тежка интоксикация (отравяне) на организма ни!

Все едно да се пълним постепенно с изпражнения и да продължаваме да се правим, че не виждаме това! Природата обаче е мъдра и няма да закъснее да ни подсети за тази проста истина с развитието на следващото заболяване - високо кръвно налягане, диабет, висок холестерол, артрит, рак и т.н. И само умишлено заслепления може да се прави, че не вижда връзката между всички тях.

Как да разберем дали имаме отклонения в телесното си тегло?

В миналото се използваше Индексът на Брока, с базовата формула:

Телесно тегло = Височината в см. - 100 (110)

Този показател обаче е неточен при много ниски или високи хора. Затова днес се използва като много по-точен показател **BMI (Body Mass Index) - индексът на телесната маса.**

BMI (наричан още Индекс на Quetelet) използва височината и теглото, за да изчисли степента на телесната маса. Той представлява теглото в килограми, разделено на ръста в метри на квадрат.

$$BMI = \frac{\text{Тегло (кг)}}{\text{Ръст}^2 \text{ (м)}}$$

Определянето на степента на затлъстяване става по следната таблица:

Класификация	Мъже	Жени
Ниско тегло	< 20	< 19
Нормално тегло	20-25	19-24
Наднормено тегло	25-30	24-30
Много наднормено	30-40	30-40
Тежко затлъстяване	>40	>40

Данните са съгласувани с Националния институт по Кардиология, Пулмология и Хематология – USA

При това **Централното затлъстяване (талията)** е най-рисковият фактор при наднормено тегло! Измерва се талията в сантиметри (най-тясното място):

Повишен риск > 94см. за мъже и > 80 за жени

Много висок риск > 102 за мъже и > 88 за жени

Допълнителни рискови фактори при наднормено

тегло са:

1. Възраст над 40 г.
2. Висок общ холестерол над 5, 2 (mmol/l)
- LDL („Лош“ холестерол) над 3,4
- HDL („Добър“ холестерол) под 1,0
3. Високи триглицериди над 1,7
4. Високо кръвно налягане над 130/80
5. Висока кръвна захар над 6,1
6. Фамилна обремененост
7. Хиподинамия (обездвижване)
8. Токсикомании (тютюн, алкохол и др.)

С други думи, когато вашият BMI е над 25 и имате увеличена талия, рискът за здравето ви е висок! Още по-висок е този риск, ако имате един или повече допълнителни рискови фактора.

Защо хората са пълни?

Всичко това може би вече го знаете. Но оттук започват нашите изненади:

Хората НЕ са пълни, защото:

- Ядат много
- Имат хормонални нарушения
- Имат нарушение на обмяната на веществата
- Имат дефектни гени
- Имат години
- Имат ... какво ли не!

Разбира се, всеки от тези фактори оказва влияние. Но те не са основната причина, а по-скоро следствие.

Вие можете да имате нормално телесно тегло

и да бъдете здрави въпреки това!

Въпреки че ядете много или че имате „оправданието“ на някоя от гореизброените причини. Просто ви е нужна малко информация, малко усърдие и опит. Убедете се сами! Вашият организъм е перфектна система за саморегулация. Не ви е необходимо нищо друго, освен вас самите - вашето тяло, което го имате и програмата, която самата природа е „измислила“ за вас!

**Природата е дала една човешка храна за
Homo sapiens**

Когато вие я следвате, сте здрави. Когато я нарушавате - се разболявате. Толкова е просто!

Когато подменим естественото хранене на човека с изкуствени индустриални храни, ние подменяме себе си.

В подменената храна, която ядем, има три фактора, които водят до наднормено тегло: солта (натриевият хлорид), термично обработената мазнина и въглехидратите с висок гликемичен индекс!

В кухнята на цивилизования човек днес те присъстват и двата в изключително голямо количество.

1. Солта задържа течности, вода и токсини в тялото. С нея търговецът е преосоллил вече всичко, което ще купите. Вашата нужда от натриев хлорид е 2 г дневно. СЗО (Световната здравна организация) препоръчва до 5 г дневно.

Българинът консумира около 20 г дневно сол!

Ако вие консумирате купен от магазина хляб, вече сте надхвърлили допустимото дневно количество сол!

2. Термично обработената мазнина е най-силната отрова, която се получава при готвенето на храната. Тази токсичност е особено голяма при употреба на термично обработена растителна мазнина - слънчогледово олио, зехтин и др. Причината за това е лабилната молекула на мастните киселини в тях, която оксидира под влияние на температурата до образуването на акролеини, алдехиди, кетони, дори иприт (бойно отровно вещество!) и др. Тези отрови принуждават организма да приема излишни течности, за да ги разрежда и обезвреди. Когато това се повтаря ежедневно, ние натрупваме трайни излишни килограми.

3. Въглехидратите с висок гликемичен индекс се съдържат най-вече в технологично обработените зърнени храни от бяло и пълнозърнесто брашно, вкл. пълнозърнестите хлябове; пчелният мед, захароата (обикновената захар).

Тези въглехидрати в обмяната се превръщат бързо в мазнини!

Това е механизмът на наднорменото тегло!

Как да имаме нормално тегло и да бъдем здрави?

Отговорът е прост: като заменим изкуствената

храна с естествена, човешка храна.
И най-важното:



НАШИТЕ СЪВЕТИ

- Намалете до минимум солта!
- В изключителни случаи използвайте само диетична калиева сол - 66% калий!
- Изключете хляба!
- Изключете термично обработените мазнини!
- Изключете меда!
- Ползвайте петмез от фурми или фруктоза!



НЕ МОЖЕ ДА НЕ УСПЕЕШ

*Програма за трайна редукция на
телесното тегло в 3 стъпки*

I стъпка

РАЗТОВАРИТЕЛНА ПРОГРАМА

10 дни

Предходното хранене се преустановява и се приемат:

1. Плодов фреш: нар, грейпфрут, (лимон) - ок. 200 мл/дневно
 2. Зеленчуков фреш: моркови + червено цвекло, магданоз, спанак и др. - около 200 мл/дневно
 3. Плодове: КИВИ, грейпфрут, круша, ананас и др. по избор (без банан). Само при нужда 10-15 бр. сушени плодове - фурми и др. Към плодовете може да причислим домати (чери), краставица, гарнирани с лимон, копър, магданоз, лук, чесън по желание, джинджирил - корен.
 4. Зеленчуци - морков, целина, червено цвекло, пащърнак, гулия, земна ябълка, магданоз.
- Общо количество за деня: до 1,5 (2) кг. (без соковете)

ТЕЧНОСТИ

Приемат се свободно, без да се пие насила:

1. Билков чай по избор: трескот, жиловляк, полски хвощ, дребноцветна върбовка и др. **Без мед! Неподсладени!**
2. Минерална вода по избор (не чешмяна!).

3. Ако сте фен на кафето, е допустимо до 1 чашка еспreso, неподсладени или леко подсладени с фруктоза (може и лъжичка сметана).

**Течностите се приемат
разделно от плодовете,
като се спазва половинчасов интервал!**

ДОПЪЛВАЩИ ХРАНИ

1. Aloe (сух, непреработен екстракт): 1-2 зрънца (като грахово зърно) се изпиват на гладно дневно
2. Пчелен прашец – 2 пъти по 1-2 ч.л./дневно
3. Мака - 1-2 ч. л. дневно
4. Спирулина - 1 ч.л. дневно
5. Бъзак - 20 зрънца дневно се изяждат на гладно

ДА СЕ НАБЛЮДАВА

Първите дни ще усещате дискомфорт - протича „ацидозна криза“ (метаболитен „махмурлук“). Причината за това е изтеглянето на токсичен материал от клетките, който попада в кръвното русло и ние „плуваме“ в собствени отпадъци. Манифестира се с главоболие, отпадналост, сънливост, ниско кръвно налягане, понякога леко гадене. Отшумява в рамките на 3 дни.

1. Кръвно налягане. Ако е ниско, можем да ползваме зелен трапезен китайски чай (по избор), както и повече течности.

2. Общо състояние

3. Дефекация - 2 пъти дневно. Ако няма, да се даде превес на кивито и крушата и да се увеличи дозата на алоето на 2-3 зрънца дневно.

4. Пулсова честота

5. Болкови симптоми - обостряне! Ще почувствате всички ваши слаби места. Всички стари болестки ще се обострят отново, защото болните места се лекуват. Радвайте се на това!

6. Килограми

7. Език: обложеност

8. Урина: потъмняване

ПРЕПОРЪЧИТЕЛНО ДВИЖЕНИЕ

Виброгимностика, крос, скачане, танци и др.

РЕХАБИЛИТАЦИЯ

Слънце, душ, вана, масаж, сауна (след консултация с вашия лекар!) и др.

II стъпка ЗАХРАНВАНЕ 6 дни

1-2 ден

Закуска

1. Плодов фреш: грейпфрут - 200 мл.
2. Зеленчуков фреш: морков + други зеленчуци по избор - 200 мл.
3. Плодове - всякакви по избор, без ограничение

Обяд

1. Малка порция суров сезонен зеленчук - по избор: морков и др. Могат да се подправят с лимон, зелени подправки, малко лук по избор - 100-150 г.

БЕЗ СОЛ И МАЗНИНА!

2. Сурови ядки: лющено конопено семе, суров

небелен сусам (смила се), бадем, кашу и др. (без фъстък) - до 200 - 300 гр.

Следобедна закуска

1. Чай или плодове
2. Малко парченце печена или варена тиква(с канела) или печена ябълка с канела - 50-100 г.

Вечеря

1. Продукти както на обета
2. Задушени на пара зеленчуци по избор - микс: 100-150 г. **БЕЗ СОЛ И МАЗНИНА!**

3-4 ден

Количествата на горните продукти **ПОСТЕПЕННО** се увеличават.

Закуска

1. Чай или сокове
2. Плодове

Обяд и вечеря

На обета и/или вечерята се оформя второ блюдо от **термично обработен зеленчук** по избор (задушени, варени, печени). Желателно е да се включи червено цвекло (печено, варено).

Въглехидратната храна се състои от: киноа, царевица (прясна или замразена, не консерва).

Количеството на **суровите ядки** общо може да се увеличи до 200 г дневно.

От този период може да се ползват и сварени леща и нахут.

5-6 ден

Закуска

Както горе.

Обяд и вечеря

Може да се включи и друго **бобено вариво**: ЗРЯЛ ФАСУЛ, БИО СОЯ, грах (до 100 г на прием, сварена и отцедена маса).

Може да се включи и друга **въглехидратна храна**: неполиран (кафяв) ОРИЗ (до 100 г), изплакнат след сваряване. По желание също: овес (овесени ядки, сварен лющен овес, без подсладяване); постен качамак, по 1 ч.л., **сурово хлебче** – вж. рецептите.

От този период може да се включи много внимателно по **малко** ДИЕТИЧНА КАЛИЕВА СОЛ - 66% Калий.

За омазняване: смлени ядки (до 1-2 ч.л. на прием). Желателно е да се избегне употребата на екстрактивни мазнини (слънчогледово олио, зехтин и др.). Ако се ползват - може да се добави по 1-2 ч.л. студено пресован зехтин. Добавя се задължително след термичната обработка!

НЕ СЕ ПОЛЗВАТ: Месо, риба, яйца, млечни, тестени, сладкарски изделия, животински мазнини, маргарин и хляб.

За подсладяване могат да се употребяват: пе-

тмез от фурми, фруктоза или фруктозен мед, кленов сироп, растителен подсладител - "Стевиа".

Подправки: сминдух, копърово семе, чимен, кориандър, джинджифил, шафран, куркума и др. (без сол!).

III стъпка

СТИЛ НА БАЛАНСИРАНО ХРАНЕНЕ

Внимание! Това е най-важната част, която трябва да коригирате! Вие можете да отслабнете с всяка друга програма, но ако не коригирате храненето, вие отново ще върнете килограмите. Даже ще натрупате още повече в сравнение с изходните - ефектът Йо-Йо!

Следвайте Естественото хранене на човека (вж. там) и принципите на осъзнатото хранене!



НАШИТЕ СЪВЕТИ

- Не се ползват супи, а се консумира плътна храна!
- Не се приемат течности по време на хранене!
- Плодовете се ползват на гладно и никога за десерт!
- Количествата на всяка нововъведена храна са **МАЛКИ** (100-150 г.) и **ПОСТЕПЕННО** се

увеличават с всеки прием - да няма тежест след храна.

- Да се внимава с приема на сол - само минимално количество диетична калиева сол (66% Калий).

- Да се внимава за "скрита сол" в храните (купени храни).

- Грешки се допускат основно поради два фактора:

1. СОЛ
2. МАЗНИНИ!



ВНИМАНИЕ

ТАЗИ ПРОГРАМА
МОЖЕ ДА СЕ ПРОВЕДЕ
САМО ПОД ЛЕКАРСКИ КОНТРОЛ!
НЕ ПРОВЕЖДАЙТЕ НИТО ЕДНА ОТ СЪПКИТЕ
БЕЗ ЛЕКАРСКИ КОНТРОЛ!
ПОСОЧЕНИТЕ ПРОДУКТИ
ЗА ВСЯКА СЪПКА ОТ ПРОГРАМАТА СА
ПРИМЕРНИ И
ТРЯБВА ДА БЪДАТ СЪОБРАЗЕНИ С
ИНДИВИДУАЛНИТЕ РЕСУРСИ НА ОРГАНИЗМА
ЕДИНСТВЕНО ПОД ЛЕКАРСКИ КОНТРОЛ!

7 ВИСОКО КРЪВНО НАЛЯГАНЕ И СЪРДЕЧНО-СЪДОВИ ЗАБОЛЯВАНИЯ? ЗАБРАВЕТЕ ГИ ЗАВИНАГИ!

Артериалната хипертония представлява буквално повишение на налягането в нашите кръвоносни съдове. Дели се на:

- **Първична** - около 90% от всички болни с хипертония

- **Вторична** - 5-10 % от хипертонично болните.

Високото кръвно налягане е един от най-масовите проблеми в света. Само в Съединените щати има 50 милиона хипертоници, а 35 % от тях дори не знаят за това. Няма да е преувеличено, ако кажем, че високото кръвно налягане е световна пандемия за човека и за нейното изучаване и лечение са изразходвани милиарди долари. Със следния резултат:

В настоящия етап медицината официално признава, че не знае причините за нея. Съответно не разполага с едно лекарство, което да я ликвидира окончателно. Изписват се таблетки, които изкуствено снижават налягането за момента и се пият в продължение на цял живот, независимо на колко години сте. Една огромна част от хипертониците са млади хора. Има и бебета дори. Всички лекарства против високо кръвно имат странични ефекти, включително такива, влошаващи самата хипертония в дългосрочен аспект.

Резултатите от най-мощното досега проучване

ALLHAT (Antihypertensive and Lipid Lowering Treatment to Prevent Heart Attack Trial), проведено в USA, сравняващо различни антихипертензивни лекарства, с участието на 42 хиляди пациента, проследени за 5 до 7 години, показва, че най-малко усложнения имат пациентите, лекувани с най-евтиния и стар медикамент - тиазиден диуретик. Изследването е финансирано изцяло от американския бюджет, без фирмено участие. А защо в проспектите за лекарства се предлагат все по-нови и скъпи медикаменти? Отговорът може да си го даде всеки един от вас. Нищо ново - още на времето известният виенски психиатър Зигмунд Фройд е казал: "Бързайте да се лекувате с новите лекарства - те действат само през първата година след откриването им!".

Болният не се нуждае от теории, той просто иска здраве. Добрата новина е, че високото кръвно налягане се лекува средно за 14 дни.

Нека повторим:

Високото кръвно налягане се лекува за 14 дни!

При това без да пиете повече лекарства - само с храна. Завинаги!

Защо най-трудните неща се оказват най-лесни?

Защото сме забравили най-простите закони на живота. А един от тях е, че нашият организъм, заедно с неговите функции, е това, с което се храним. Наивно, но вярно! И когато заменим неестествената храна с човешка, проста храна, повишеното налягане в нас спада. Изкуствената и концентрирана храна ни "разтяга" и "надува" като балони. Когато я заме-

ним с човешка храна, това налягане спада. Просто и елементарно! И по никакъв друг начин не можем да излъжем природата и да заобиколим това наше просто и първо задължение - да бъдем човеци и да се храним по човешки! Колкото и да се опитваме да надхитряваме природата и да бягаме от себе си, животът ще ни връща отново и отново в първи клас, докато не научим първия си урок!

Какъв е изходът?

Системата на естествено хранене на човека не употребява медикаменти, за да потисне симптомите на болестта. Отстранява техните причини, като почиства организма и прави симптомите по този начин излишни. Методът предвижда изготвянето на адаптирана програма за лечение със средна продължителност от 14 дни. През този период, в зависимост от индивидуалната специфика, болният провежда разтоварително плодово-чаен курс. Дозата на вземаните до този момент лекарства се намалява постепенно под ръководството на специалист и под контрола на кръвното налягане. В края на курса лекарствата стават излишни. Хипертонията, като реакция на организма - също. Изготвя се програма за захранване и се съставя стил на хранене за пациента. По този начин болестта е отстранена окончателно. Тежките малигнени хипертонии, симптоматичните хипертонии, както и тези с дългогодишна давност, изискват провеждането на няколко поредни курса на разтоварително - диетична терапия, всеки следван от период на модулирано хранене с индивидуална продължителност. По-долу помещаваме обща програма, с която се ликвидира не само високото кръвно налягане,

но и ИБС (Исхемичната болест на сърцето). Практикува се само под наблюдението на специалист!

Артериалната хипертония е най-успешно лекуваното заболяване от Натуралната хигиена. С това от страдание и участ, то се превръща във възможност и шанс за едно по-дълбоко познаване на живота, както и в активен и съзнателен избор за цялостно здраве и пълноценно развитие.

ИБС (Исхемична болест на сърцето)

Исхемична болест на сърцето се развива, когато запушите съдовете, изхранващи сърцето ви с отпадните продукти на обмяната при системно подаване на невидова, нечовешка храна.

Отново ще повторим простия факт, че храненето на българина в миналото е налагало 200 дни в годината постна растителна храна, за да не се случи това!

Към исхемичната болест на сърцето спадат:

- *Острият миокарден инфаркт*
- *Атеросклеротичната миокардиосклероза*
- *Стенокардията - "Гръдна жаба" (стабилна, нестабилна) и др.*

Острият миокарден инфаркт е съдов инцидент, при който една част от сърдечния мускул умира. Заедно с миокардиосклерозата и стенокардията, острият миокарден инфаркт формира т.нар. исхемична болест на сърцето - недостатъчно кръвооросяване на сърдечния мускул. Тяхната обща основа и причина е **склеротичният процес на коронарните артерии**, които изхранват сърцето.

Това общо заболяване е сред най-честите причини за смъртност у нас.

Може ли цялата тази драма да бъде избегната?

Могат ли човешките съдби на хиляди хора да бъдат променени?

Могат ли вашите коронари да бъдат отново чисти и свободни, както чист и свободен беше животът ви на младини?

Натуралната хигиена отговаря - да!

Да, защото тя лекува първоосновите на болестта, а не потиска само нейните прояви с лекарства, зад които болестта коварно напредва.

Да, защото прочиствайки съдовете

Байпасът, ангиопластиката и другите оперативни интервенции стават излишни!

Да, защото се лекува не само сърцето, а целият организъм и човешката личност преживява един нов подем за развитие и творчество.

Искате ли никога да не се страхувате от болно сърце?

Искате ли никога повече да не пиете хапчета за сърце и против кръвно?

Искате ли да преживеете живота си отново, този път без болести?

Това е възможно!

Не ви трябва повече пари за вносни лекарства, защото лекарството сте вие!

Не ви трябва и средства за операция, защото хирургът е във вас!

Не ви трябва скъпи клиники, защото собственото ви тяло е единствената клиника, която може да ви дари истинско и трайно здраве!



ЛЕЧЕБНО ХРАНЕНЕ

При високо кръвно налягане и исхемична болест на сърцето

Количествата на продуктите са свободни, с изключение на специално упоменатите в програмата.

Закуска

1. Фреш от citrusи: лимон, грейпфрут, портокал, мандарина и др. - 200 мл дневно
2. Зеленчуков фреш: морков, суров картоф, сурова тиква и др. - 400 мл дневно
3. Плодове по избор, богати на калий: кайсии, пъпеш, банан, сини сливи и др.

Обяд

1. Суров зеленчук: магданоз, спанак, целина, глухарче и други богати на магнезий зеленolistни; домати, краставица, морков и др. според сезона.
 2. Задушен зеленчук: червено цвекло, броколи, карфиол и др. (до 1 картоф дневно)
 3. Зърнени варива: КИНОА, царевица (прясна или замразена), пълнозърнест кафяв ориз (сварен и изплакнат след това), елда.
 4. Бобови варива: НАХУТ (накиснат, сварен под налягане и изплакнат), леща, грах (не консерва!), БИО СОЯ (накисната, сварена под налягане и изплакната), по желание - зрял фасул.
- Бобените култури след сваряване и изплакване могат да бъдат по желание пасирани и*

на крем.

5. Сурови ядки: лющено конопено семе, небелен суров сусам (смила се), бадеми, шам-фъстък, орех, тиквено семе, лешник, лющен слънчоглед, кашу и др. сурови ядки (без фъстъци).

Могат да се ползват и като йогурт (вж рецептите)!

Следобедна закуска (след поне 2 часа)

По желание: фреш, пресни плодове (банан и авокадо), печена ябълка с канела или задушена на пара тиква с канела.

Вечеря

Както обеди или закуската.

Подправки и овкусяване: ЛИМОН (пресен), зелени подправки свежи; сушени (но без да има сол в тях!) - джинджирил-корен, копърено семе, кориандър, сминдух и др.

За омазняване:

1. Смлени сурови ядки (и като йогурт – вж рецептите);
2. Авокадо.

Допълващи храни:

1. Домашен „калиев бульон”: ситно нарязани картоф с кората, морков, магданоз и др. се сваряват добре. Пие се само отварата, по желание гарнирана с настърган джинджирил корен.

2. Здравец - 2-3 листенца 2-3 пъти на ден, сдъвкани.

3. Спирулина - 1 ч.л. дневно

4. Канела - 1 ч.л. 1-2 пъти дневно, приета с малко вода

5. Lecithin - 1000 мг. дневно на гладно

6. Пчелен прашец - 2 пъти по 1 ч.л.

7. Чай - глог, мента, полски хвощ, тростник, дребноцветна върбовка, живовляк, гинко билоба и др. Неподсладени!

Не се ползват други храни и добавки освен изброените!

Не се ползват: хляб, екстрактивни мазнини (олио, зехтин), пчелен мед и др.

Да се следи:

1. Кръвно налягане – ако е ниско, може да се ползва зелен трапезен китайски чай (с лимон)
2. Пулсова честота
3. Общо състояние
4. Изхождане – 2 пъти дневно. Ако няма - алое (сух екстракт) 1-2 зрънца като грах дневно се изпиват на гладно.
5. Телесно тегло
6. Болкови симптоми



НАШИТЕ СЪВЕТИ

- Посочените храни се консумират в свободни количества.

- Не се ползва готварска сол! (по изключение: малко диетична калиева сол - 66% калий)

- Посочените омазнители се добавят задължително след термичната обработка и никога не се загреват!

- Плодовете се консумират само на гладно и никога не за десерт!

- Храните не се смесват заедно с течности едновременно!

За подсладяване се ползват само петмез от фурми или фруктоза. БЕЗ МЕД!



ВНИМАНИЕ

ТАЗИ ПРОГРАМА
МОЖЕ ДА СЕ ПРОВЕДЕ
САМО ПОД ЛЕКАРСКИ КОНТРОЛ!
НАЗНАЧЕНАТА ДО МОМЕНТА
ЛЕКАРСТВЕНА ТЕРАПИЯ
СЕ КОРИГИРА ЗАДЪЛЖИТЕЛНО
САМО ОТ ЛЕКАР!

8

ЗАХАРНИЯТ ДИАБЕТ Е ЛЕЧИМ!

Според съвременната медицина захарният диабет е хронично, развиващо се до края на живота заболяване на обмяната, характеризиращо се с висока кръвна захар (глюкоза). Високата захар е следствие от липсващо производство на хормона инсулин или на липсващ отговор от страна на клетките към него.

Захарният диабет прогресира постепенно, като уврежда кръвоносните съдове и нервите и поражда по този начин сърдечно-съдовата система, очите, бъбреците, периферните нерви и други органи и води до трайна инвалидност.

Какво представлява човешката обмяна?
Какво става при диабет?

Обмяната или метаболизмът представлява връзка между организма и околната среда, в която той обменя с нея вещества и енергия.

Когато приемаме храна, тя се разгражда до основни молекули, от които нашето тяло отново синтезира своите клетки и черпи енергия, която го движи. Основното вещество, до което се разгражда храната и което организмът ни ползва за енергия, това е **глюкозата**.

Нивото на кръвната захар (глюкозата) се регулира от няколко хормона, основният от които се нарича **инсулин**. Той се произвежда от т.нар. **бета-клетки на панкреаса (задстомашната жлеза)**.

Когато приемаме храна, тя се разгражда до глю-

за, а инсулинът "вкарва" тази глюкоза в клетките на тялото ни и получената по този начин енергия ги задвижва. При захарен диабет, когато захарта в кръвта след нахранване се повиши, производството на инсулин е недостатъчно, за да се усвои тази захар или клетките на тялото са "нечувствителни" към произведения инсулин. В резултат на това кръвната захар остава висока и неусвоена, а в клетките на тялото ни не постъпва достатъчно количество глюкоза и те остават недохранени. На свой ред високата захар в кръвта се превръща в мазнини, които запушват съдовете и увреждат органите ни.

КОЛКО ВИДА ЗАХАРЕН ДИАБЕТ ИМА?

Най-общо захарният диабет се дели на две големи групи:

- Първи тип (I-ви тип)

наричан още младежки или инсулинозависим

- Втори тип (II-ри тип)

възрастов, неинсулинозависим диабет

При Първи тип диабет организмът изработва антитела, които унищожават клетките в панкреаса, произвеждащи инсулин. Изследват се GAD65, IA-2 и други антитела в кръвта. Така панкреасът постепенно атрофира. Резултатът е липса на инсулин, недохранване и отслабване на организма. Лечението е само заместващо - инсулинът се вкарва с инжекции ежедневно до края на живота.

10 % от всички диабетици са с диабет Първи тип. Това по принцип са деца и млади хора до 40 годишна възраст.

При Втори тип диабет панкреасът произвежда инсулин, но той е недостатъчен за нуждите на тялото - 80 % от тези болни са с наднормено тегло. И както дебелият човек става трудноподвижен и муден, така и неговите клетки са „заспали“ и „мързеливи“ - стават нечувствителни или слабочувствителни към инсулина. Получава се т.нар. „**инсулинова резистентност**“. Тогава панкреасът се опитва да компенсира и произвежда още повече инсулин. Така постепенно и той се изтощава и кръвната захар става още по-висока.

Лекарят при Втори тип диабет изписва първоначално таблетки, които „изстискват“ панкреаса до последно и когато той съвсем се изчерпи, тогава се минава на инжекции с инсулин. Поне 50% от болните с Втори тип диабет в последствие преминават на инжекции с инсулин, а техните органи се разрушават.

От Втори тип захарен диабет по принцип боледуват зрели хора над 40-45 годишна възраст с наднормено тегло и представляват около 90 % от всички диабетици.

Има ли изход от тези нелечими заболявания?

Според съвременната медицина диабетът е нелечимо заболяване, защото не може чрез лекарства да се накара атрофираният панкреас да произвежда инсулин или да направи клетките на организма отново чувствителни към отделения от панкреаса инсулин.

При Първи тип диабет медицината вкарва изкуствено инсулин с инжекции, а при Втори тип „изцежда“ остатъка от панкреаса със стимулиращи таблетки, а после, като се изчерпи, както и при Първи тип диабет, се вкарва инсулин на инжекции до края на живота.

Установено е обаче, че изкуствено инжектираният инсулин не спира дегенерацията на органите при диабета. Има изследвания, които показват, че самият инсулин, вкаран отвън, има съдова токсичност и засилва усложненията от органно разрушаване при диабета.

Изход има!

Да, добрата новина е, че изход има. Но той не е в изкуствената стимулация, която още по-бързо изчерпва организма. Обратно – когато дадем на организма покой и създадем условия за саморегулация, той включва, както при всички други заболявания своята основна програма, наречена **самоизцеление**.

Ние се раждаме с една основна програма, наречена самоизцеление!

Ако ние дълго време сме се хранили с неестествена храна, нашите органи и системи се облагат (пропиват) с чужди вещества, отделени при обмяната на тези храни. Това хронично отравяне довежда до постепенна атрофия на клетките. При Първи тип диабет това натрупване на отпадъци в клетките предизвиква синтез на антитела, които се опитват да свържат и обезвредят тези вещества. Но понеже храненето с неестествена храна продължава - продължава и запушването на клетките с отпадъци. Тогава лечебният процес на организма, при който той изработва антитела, които се стремят да обезвредят отровите, продължава лавинообразно. Самите клетки на панкреаса постепенно се запушват от имунни комплекси (отпадъци + антитела, които ги свързват).

Така настъпва атрофия - унищожаване на самите клетки. Резултатът от атрофията на панкреаса е липса на инсулин. Така се развива Първи тип диабет – младежкият диабет.

Нека запомним:

Когато се “появи” Първи тип диабет, вече е налице атрофия на клетките на панкреаса! Автоимунното заболяване е започнало и протекло много време преди това!

Когато настъпи атрофия (смърт) на високо-специализирани клетки в организма, процесът е необратим. Затова при Първи тип диабет лечението е заместващо - с инсулин на инжекции. На този късен етап, ако променим неестественото хранене с естествена човешка храна, получаваме подобрение. Но обикновено нуждата от въвеждане на инсулин отвън остава, макар и в по-ниска доза. С промяната на храната обаче се предотвратява развитието на късните дегенеративни синдроми при диабета - сърдечно-съдови увреди, ретинопатия, невро- и нефропатия и т.н. Ако промяната на хранителния стил започне навреме, диабет не се развива!

Причината за диабет Първи тип е ранното и усилено включване на животински продукти в храненето на детето. Доказано е пагубното действие на кравето мляко върху детския организъм и пряката му връзка с диабет Първи тип.

Нека запомним:

**Кравето мляко е за телета,
не за човешки бебета!**

**Сварено, кравето мляко е убийствено
дори за телетата!**

**Това е най-мощната антихрана,
която може да дадете
на вашето малко дете,
наред с месото,
към което то не е приспособено!**

При Втори тип диабет панкреасът обикновено не е атрофирал така, както при Първи тип диабет. И ако при Първи тип диабет, когато се установи повишена кръвна захар, тогава вече е късно, то при Втори тип диабет завишената кръвна захар се появява много преди панкреасът да е атрофирал.

Когато спрем неестествената храна и я заменим с човешка, панкреасът при Втори тип диабет се възстановява!

Диабетът Втори тип се повлиява трайно за около 3 седмици с промяна на хранителния стил.

Нека повторим :

За 3 седмици можете да се освободите от диабета втори тип само чрез храна!

Повлияването зависи от степента на постепенно настъпващата атрофия. Практиката показва обаче, че дори при няколкогодишно преминаване на инсулинови инжекции, все още е възможно да има обратимост и инсулинът, прилаган отвън, да стане излишен.

Втори тип диабет обикновено е съчетан с **централно затлъстяване – увеличена обиколка на талията**. Болният трябва да знае, че докато не сваля всички излишни килограми и не нормализира повишените сантиметри в обиколката на талията си, не може да има дефинитивно излекуване!

Многократно повтаряме, че не може да се излекува "парче" от тялото, докато не се излекува цялото тяло.

**Коя е храната, която ни лекува
от диабет втори тип?**

Болният човек не иска теории, с каквито е пълна съвременната медицина, оплетена като „пате в калчища“. Него го интересува ефектът. Но природата е безкомпромисна и не дава ефект, докато работим против нея.

Когато премахнем причината - неестествената храна, веднага се включва основната програма в тялото - самоизцелението!

Организмът задвижва механизмите си на самоочистяване и процесът на атрофия на панкреаса спира. Увредените, но незагинали клетки на панкреаса при Втори тип диабет се възстановяват. От своя страна, клетките на тялото също се самопочистват и възстановяват своята чувствителност към инсулина.

**Премахва се т.нар.
„инсулинова резистентност“!**

Колкото по-навреме почистим тялото си, толкова е по-голям шансът за дефинитивно излекуване.

Храната, която лекува Втори тип диабет, е същата проста човешка храна, която гарантира нашето цялостно здраве. И това още веднъж доказва, че,

**няма много и различни заболявания. Винаги
има едно заболяване на целия организъм!**

Всеки организъм има по-силни и по-слаби места.

При различните хора тези места са различни. Оттам идва и илюзията, че има много и различни заболявания. Заболяването е винаги едно. Но при различните хора то е изразено преимуществено в даден орган - слабия орган. При диабета това е панкреасът. Първи тип диабет се проявява с повишена кръвна захар тогава, когато вече е настъпила атрофия на панкреаса. При Втори тип диабет тази атрофия липсва или е в начален стадий и затова състоянието е обратимо.

Ето и храната, която лекува диабет втори тип:

1. Сурови зеленчуци по избор: морков, краставица, земна ябълка, домати и др.
2. Плодове – незрели, несладки: киви, грейпфрут, кисела ябълка и др.
3. Задушени на пара зеленчуци – зелен фасул и др. Без картоф!
4. Сурови ядки – бадем, лющено конопено семе, лешник, шам-фъстък, тиквено семе, орех, лющен слънчоглед и др. До 5-8 сурови фъстъка 3 пъти дневно.
5. Бобени варива – нахут, леща, грах, соя, боб, бакла- добре сварени, изплакнати и отцедени.
6. Зърнени варива – царевича, киноа, кафяв пълнозърнест ориз, елда- сварени, изплакнати и отцедени.



ЛЕЧЕБНО ХРАНЕНЕ

*при диабет втори тип
(3 седмици)*

Всички храни са в свободни количества, с изключение на изрично упоменатите в програмата.

Закуска

1. Прясно изцеден сок от зеленчуци: морков, целина, земна ябълка (топинамбур), магданоз, спанак - 400 мл дневно.
2. Прясно изцеден сок от грейпфрут - 150-200 мл дневно.
3. Плодове (незрели, несладки) - киви, нар, грейпфрут, кисела ябълка и др.
4. По желание плодовете могат да се заменят със суров зеленчук.

Обяд

1. Суров зеленчук - морков, броколи, земна ябълка, домати, краставица, магданоз, пресни кълнове и др.
2. Задушен зеленчук - зелен фасул (снижава кръвната захар! Не се ползва консерва, може да бъде замразен.); тиквичка, броколи, карфиол и др. Без картоф!
3. Сурови зърнени храни - сурово хлебче (вж. рецептите).
4. Зърнени варива - киноа, царевича, елда, кафяв ориз Басмати (до 200 г дневно общо сварена маса).

Посочените зърнени варива се изплакват след сваряване.

5. Бобови варива - нахут (накиснат предварително - 12 часа, много добре сварен под налягане, изплакнат и отцеден), леща, грах, БИО соя (приготвя се както нахута).

По желание можем да допълним с малко парче обезсолено Тофу - до 100 г дневно.

6. Сурови ядки - лющено конопено семе, небелен суров сусам (смила се), бадем, тиквено семе, лешник, орех, лющен слънчоглед, кайсиеви ядки и др. Суров фъстък - 5-8 бр. 3 пъти дневно след хранене.

Следобедна закуска

1. Фреш от грейпфрут - 150-200 мл.
2. Сурови зеленчуци по избор

Вечеря

Както обема и закуската

Подправки и овкусяване: ЛИМОН (пресен), джоджен, копър, босилек, зелени подправки свежи; сушени (но без сол в тях!), джинджирил-корен, копърво семе, кориандр, сминдух и др.

За омазняване:

1. Смлени сурови ядки;
2. Авокадо.

За подслаждане - подсладител (Стевия и др.). Без мед!

Допълващи храни:

1. Бирена мая - 5-6 табл. дневно
2. Пчелен прашец - 2 пъти по 1-2 ч.л. дневно
3. Чай - бобени шушулки, лист къпина, коприва, индрише, полски хвощ - неподсладени
4. Индрише - 1-3 листенца 2-3 пъти на ден, сдъвкани
5. Канела на прах - 1 ч.л. 2-3 пъти на ден, приета с малко вода

Да се следи:

1. Кръвна захар
2. Кръвно налягане - ако е ниско, може да се ползва зелен трапезен китайски чай с лимон, неподсладен.
3. Общо състояние
4. Изхождане - 2 пъти дневно. Ако няма, се приема алое (сух, непреработен екстракт) - 1-2 зрънца колкото грахово зърно на гладно, прието с вода.
5. Телесно тегло
6. Болкови симптоми - обостряне на болните места!
7. При хипогликемия (падане на кръвната захар) могат да се приемат сушени сладки плодове - фурми, смокини и др. и/или фруктоза.



НАШИТЕ СЪВЕТИ

- Посочените омазители се добавят задължително след термичната обработка и никога не се загряват !

- Не се ползва готварска сол! (по изключение малко диетична калиева сол - 66% Калий).
- Плодовете се консумират само на гладно и никога не за десерт!
- Храните не се смесват заедно с течности едновременно!
- Не се ползват други храни и допълващи храни освен изброените.
- Не се ползват: хляб, екстрактивни мазнини (олио, зехтин), пчелен мед и др.

!!!

ВНИМАНИЕ

**ПОЛЗВАНИТЕ ДО ТОЗИ МОМЕНТ
ЛЕКАРСТВА СЕ КОРИГИРАТ
САМО ОТ ЛЕКАР!**

**СЛЕД ПРИКЛЮЧВАНЕ НА ПРОГРАМАТА,
ОТ ЛЕКАРЯ СЕ ИЗГОТВЯ
СТИЛ НА ЧОВЕШКО ХРАНЕНЕ,
КОЙТО НЕ ПОЗВОЛЯВА ПОВЕЧЕ
ДА СЕ ВРЪЩА БОЛЕСТТА.**

**АКО ВЪРНЕТЕ СТАРОТО ХРАНЕНЕ,
КОЕТО ВИ Е РАЗБОЛЯЛО,
ВРЪЩАТЕ И БОЛЕСТТА.**

ТОЛКОВА Е ПРОСТО!

9 ОСТЕОПОРОЗАТА - ОЩЕ ЕДИН МИТ, ОТ КОЙТО МОЖЕ ДА НЕ СЕ СТРАХУВАТЕ

Остеопорозата е заболяване на обмяната на костите, при което те намаляват своята маса и стават чупливи. В напредналите стадии те са наядени от дупчици (пори) и са като тебешир, чупещи се дори при най-леки домашни травми.

Остеопорозата в съвременния свят е масова психоза, всяваща страх и ужас от инвалидност при всички жени, приближаващи или прехвърлили менопаузата (критическата възраст). При това съвсем основателно: само в Европейския съюз боледуват над 40 млн. души, включително и мъже! 16 % от младите жени също са засегнати от остеопения (по-лека степен на намалена костна плътност). На 65 години 50 % от всички жени са със остеопения или остеопороза, а на 80 год. - 100 %.

Отговорът на масово прилаганата медицина е да дава химически лекарства - главно бифосфонати, които потискат остеокластите - естествените клетки на костите, участващи в техния нормален метаболизъм. Прилагат се също калций и витамин Д, хормонът калцитонин и др. Забравяме, че

костите са жива система!

Балансът на костния метаболизъм се осъществява от финото равновесие между две групи клетки с противоположно действие - остеобласти и остеокласти.

Това е биполярна система, на принципа на който са изградени и функционират всички части на организма. Когато ние химически потиснем едната част на системата, нарушаваме основно целия метаболизъм на костното вещество. Това е равносилно да потиснем имунната система, когато не ни харесва, че тя е активирана и се бори, за да елиминира някакъв причинител. Или пък да си умъртвим зъбите, след което организмът ни бавно ще ги изхвърля като чуждо тяло от себе си. Химически можем и да получим известно уплътняване на костта, но с цената на нейното постепенно отмиране като жив орган. Нека не забравяме - костите са живи органи, които имат обмяна - те се хранят и отделят, както всяко нещо в тялото ни и както живее и функционира целият организъм и цялата природа.

И наистина, макар и неохотно, се публикуват все повече данни за жестоките и инвалидизиращи последиствия от прилаганите лекарства. Известно е, че бифосфонатите могат да предизвикат остеонекроза (смърт) на челюстта, както и да поразяват очите, включително ретината, без която окото е необратимо сляпо. А какво става със самите кости след време, както и с другите органи и системи, това тепърва се очаква да научим. От друга страна, прилаганите калций, витамин Д и калцитонин водят до главоломно натрупване на калций и втвърдяване на различни органи в цялото тяло - развиват се шипове, склерозират съдове с развитието на калциеви плаки в тях, формират се бъбречни камъни и др. Постепенно заприличваме на "солена стълба"! Очевидно е, че "вместо да изписваме вежди, вадим очи". Но ще попитате тогава:

Има ли спасение от това бедствие?

Отговорът на природата е "да"! Да, защото от остеопороза боледуват преди всичко жените от развитите индустриални страни, а в "Третия свят" - там, където хората са все още близо до природата, остеопорозата е непозната.

За целта най-напред трябва да се освободим от някои митове, с които сме облъчвани досега и да разберем, че:

Остеопорозата не е липса на калций!

Тъкмо жените от най-развитите страни, които консумират най-много млечни продукти на глава от населението, боледуват най-много от остеопороза! При това засегнатите имат даже излишък от калций - наред с остеопорозата се установява и остеохондроза (изшипяване) - отглагане на излишен калций по костите, както и втвърдяване на съдовете - склероза с натрупване на калциеви плаки.

И това е вторият мит - че млечните продукти предпазват и лекуват остеопороза. Нека запомним:

ПОВИШЕНАТА КОНСУМАЦИЯ НА МЛЕЧНИ ПРОДУКТИ ВОДИ ДО ОСТЕОПОРОЗА!

Млякото е предназначено от природата за изхранване на бебета, а кравето мляко - за телета. Никое млекопитаещо в природата не бозае от друго животно, нито пие мляко, след като е отбито от майката. И наистина, днес науката установява, че животинското мляко и млечните продукти дават кисела реакция в кръвта и не само, че не осигуряват биологичен кал-

ций на организма, но изчерпват и неговия наличен такъв. Защото тъкмо калциевите буферни системи участват в осигуряване на алкално-киселинния баланс и се неутрализират (изчерпват) от киселините, образувани от малкото. И накрая, третият мит е, че остеопорозата е нелечима, ако не прием лекарства.

Остеопорозата е лечима без лекарства!

Защото, тъкмо когато се освободим от лекарствата и се върнем по-близо до природата, всички болести си отиват.

Какво да направим, ако се страхуваме от остеопороза?

Най-напред трябва да проконтролираме плътността на костното си вещество. Това става чрез остеоденситометрия. Тя представлява неинвазивно изследване на гръбначни прешлени, бедрена кост, пета, пръст или китка и дава цифрова представа за състоянието на костната ни система. Отклонението от костната плътност се определя с показателя за млад човек

Т-скор

Сравнява се костната плътност на пациента с оптималната или най-висока плътност на 30-годишен здрав човек. Рискът от костно счупване (фрактура) е толкова по-голям, колкото Т-скор е по-нисък. Разликата се измерва в стандартни отклонения - SD (Standart Deviation). Според СЗО (Световната здравна организация), ако има понижение, по-малко от

едно стандартно отклонение, то костната плътност е нормална. Резултатите под нормата се изразяват с отрицателни числа. От -1 до -2,5 имаме понижение на костна плътност - остеопения. Ако отклонението е повече от - 2,5 това означава остеопороза. За повечето остеоденситометри 1 SD е равно на 10-12 % намаление на костната плътност.

Резултати от остеоденситометрия според СЗО

- **Нормално:** Костната плътност е в рамките на 1 SD (стандартно отклонение) от стойността на млад човек.

- **Ниска костна маса:** Костната плътност е от 1 до 2.5 стандартни (остеопения) отклонения (-1 до -2.5 SD)

- **Остеопороза:** Костната плътност е намалена с повече от 2.5 стандартни отклонения. (> -2.5 SD)

- **Тежка остеопороза:** Костната плътност е намалена с много повече от 2.5 SD (стандартни отклонения) и вече е имало една или повече фрактури.

Каква е алтернативата на природата?

Има три природни фактора, които не трябва да липсват, за да не се развие остеопороза. Същите са тъкмо и тези, които я лекуват:

Слънце
Движение
Човешко хранене

Слънцето образува в нашата кожа необходимия витамин Д. Витамин Д е този витамин, който помага

за резорбцията и усвояването на калция от постъп-
лата в червата храна.

Нека запомним:

**Ако се излагаме на слънце 15 минути
3-4 пъти седмично,
това се смята за достатъчния минимум.**

Движението е силата, която ще подтикне костно-
то вещество към биосинтеза. Когато ние редовно **бя-
гаме, скачаме** и костите ни изпитват вибрация, те се
уплътняват, за да издържат на тази вибрация. Това е
всеобщ закон - всяко налягане в природата предиз-
виква противоналягане!

Нека запомним:

**Докато не включим тичането (бягането), не
можем да се освободим от остеопорозата дефи-
нитивно!**

**Коя е храната,
която ще ни спаси от остеопороза?**

Остеопорозата е метаболитно заболяване и е пре-
одолимо, само когато балансираме цялата обмяна
на организма. Това може да стане единствено като
се храним с храната, която природата е определила
за човека.

Както знаем, човешкото хранене се състои от пет
групи храни, към които добавяме по малко животин-
ски продукти:

1. Плодове
2. Зеленчуци
3. Сурови ядки
4. Зърнени варива
5. Бобени варива



НАШИТЕ СЪВЕТИ

**Включете редовно във вашето меню след-
ните храни:**

1. Прясно изцедени зеленчукови сокове:
морков, целина, магданоз, суров картоф -
поне 400 мл. дневно
2. Черупка от сурово яйце (идеален източник
и биологичен калций) - 1/2 ч.л. дневно с малко
лимонов сок на гладно.
3. Сурови ядки: лющено конопено семе,
смлян небелен сусам, бадем, обезмаслено
сусамово брашно, лешник, шам-фъстък, ти-
квено семе и др. (без фъстък) - поне 100-150
г. дневно
4. Добре сварена соя (на зърна) - поне 300 г.
сварена маса дневно
5. Добавете Тофу - соево сирене (от цялото
зърно) - 150 г. дневно - обезсолено

**Допълнете със следните животински про-
дукти:**

1. Суров жълтък - желателно от пълпърдъчи

яйца - 4 бр. дневно или 1 кокоше БИО. Приема се на гладно. Можете да го пригответе и като домашен шейк с добавката на какао, ванилия, канела, фруктоза, вода.

2. Мазна риба (съомга и др.) - един път седмично. Рибта може да се консумира сурова, накисната за 12 ч. в домашна марината от лимон и подправки. Комбинира се само със зеленчуци или може да бъде приета и последователно, непосредствено след консумация на въглехидратна храна: ориз, киноа и др.

3. Рибено масло от акула - 2 перли дневно.

Консумирайте млечните продукти умерено:

1. БИО кисело мляко - 150-300 г. дневно до 3-4 пъти седмично

2. БИО козе сирене (обезсолено!) - 100-150 г. до 3-4 пъти седмично

Консумирайте млечния продукт само със зеленчук на едно хранене!

Избягвайте:

1. Месата - те дават кисела реакция в кръвта и изчерпват по този начин вашия органичен калций!

2. Изключете хляба! Маята, термично обработеният глутен и солта в хляба ви лишават от калций и много други вещества!

3. Намалете до минимум солта (натриевият хлорид)! Натрият измества калция и повиша-

ва киселинността!

4. Изключете термично обработените мазнини! Те са най-големият враг на вашето здраве!

Хранете се с човешка храна, спортувайте, излагайте се на слънце и контролирайте вашата костна плътност всяка година!

10 ЕСТЕСТВЕННОТО ХРАНЕНЕ НА ЧОВЕКА

От стотици хиляди години човешката анатомия и физиология са неизменни. Еволюционните промени на *Homo sapiens* касаят много по-мощни периоди от време. При това антрополозите установяват, че еволюцията на човека е „спряла“, след като той се е превърнал в социално същество. Човекът като тяло, функция, потребност от вид храна и здраве като цяло е един и същ от древността до сега. Преди хиляди години, когато е бил много по-близо до природата, до нейната непосредствена храна и нейния естествен ритъм, хранителният му стил е бил коренно различен от този на съвременния човек. Особено драстични промени в храненето са настъпили през последните 150 години – времето на индустриалната епоха. Така, въпреки че биологичните потребности на човека останали същите, въпреки че неговото устройство отговаря и е приспособено за съвсем друг вид храна, *Homo sapiens* изменил на себе си и започнал да яде храни и продукти, които никога преди това не са били естествена храна в неговото меню. Ако се изразим фигуративно, това е все едно да зареждаме нашата кола с бензин, предназначен за съвсем друга марка двигател. Така тя никога няма да работи нормално, ще дефектира и в последна сметка ще спре да се движи. Буквално същото става и с човека. Индустриалната храна не е „бензин“ за нашата кола! Това е невероятното и драстично нововъведение, което коренно променило здравето на човека. Можем да се разхождаме на чист въздух, да правим специални упражнения, можем да пием най-скъпите

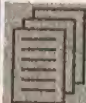
билки и добавки – това с нищо съществено няма да промени нашето здраве, докато не коригираме противоестественото си хранене. В своята история човекът никога не е включвал в хранителния си рацион толкова много животински продукти и толкова много рафинирани и преработени храни с добавени химикали в тях, както сега. Невероятно е, че превръщаме телата си в кошчета за боклук, хвърляйки там отрови и отпадъци, както и продукти, които изобщо не са съвместими с органите ни, но това е факт. И още по-невероятно е, че не го осъзнаваме и след всичко това очакваме нищо да не се случи. Но то се случва и е неизбежно – антихраната формира дефективно човешко тяло и поведение. Учудваме се, че почти всички болести растат и се подмладяват, засягащи вече и децата, появяват се непрекъснато и нови. А това е прост и очевиден резултат от най-драстичното отклонение, което човекът е направил в своето поведение. Зареждаме тялото с погрешната храна, то работи дефективно и развива симптоми, опитващи се да отстранят тази храна и накрая това тяло спира да работи. Това е простият факт на нашата реалност.

В нашия дългогодишен опит сме разработили система, която се старее да съчетава традиционното хранене на човека с неговите естествени биологични изисквания. Всяко човешко познание е в процес и ние непрекъснато, като екип, се стремим да я подобряваме и усъвършенстваме. Основните изисквания обаче на човешкото тяло са неизменни и определени и ние категорично сме установили, че тази система действа при всички безотказно. Не, защото е „измислена“ от някой, а просто, защото природата е „измислила“ тази храна за нас и от нас се изисква само да си я припомним!

Предложената програма включва всички групи храни, които човекът в историята си е употребявал. В този смисъл тя е традиционна. Същевременно основната част от нея се състои от „човешки храни“ – естествените храни, предназначени за устройството на нашия организъм. А това са петте групи храни: плодове, зеленчуци, сурови ядки, зърнени варива, бобени варива. Хранителният стил е допълнен с умерена употреба на животински продукти така, както и българинът в миналото ги е употребявал – до 1/3 в годината. Включването на животинските продукти става умело и в подходящо съчетание, така че те да не увреждат и да дават силата си с минимално отделяне на токсични отпадъчни вещества в обмяната.

Както всяка програма, и тази е само ориентир, който следва да се индивидуализира при всеки от нас.

Тогава, когато имаме развито заболяване, винаги трябва да прилагаме програмата само под лекарски контрол!



СТИЛ НА БАЛАНСИРАНО ЕСТЕСТВЕНО ХРАНЕНЕ

ЗАКУСКА

1. Фреш от плодове (нар, ябълка и др.) - около 150-200 мл.
2. Фреш от моркови, зелени и червени зеленчуци (микс) - около 200 мл.
3. Суров жълтък от пълпъдъчи яйца: 3-4 бр. или

1 кокоше БИО дневно. Могат да бъдат гарнирани като домашен шейк с добавка канела, ванилия, какао, петмез от фурми (фруктоза), вода – 10-15 мин. след соковете сутрин (по желание по друго време през деня).

4. Билков чай по избор

5. За любителите на кафето – 1 чашка еспreso, гарнирана по вкус.

6. Плодове по избор: по желание част от плодовете могат да бъдат заменени със суров зеленчук.

7. По желание може да се включи в сезона и задушена (печена) ябълка с канела; задушена на пара тиква с канела и джинджирил; сушени плодове; домашни бонбони – вж. рецептите.

Втора закуска – по желание

Ако изпитваме потребност, можем да включим някои от плътните храни, описани по-долу.

ОБЯД

1. Сурова сезонна салата - моркови, кълнове и други според сезона, леко посолена (при желание) с малко диетична калиева сол (66% Калий), подправена с лимон, омазнител (вж. по-долу), лук, подправки по избор. Количество - свободно.

(По желание салатата може да се замени с порция пресни сезонни плодове).

2. Термично обработен зеленчук – по желание. Според сезона: броколи, бамя, червено цвекло (печено); тиквичка, зелен фасул или други по избор, задушени на пара (варени) или печени. Ко-

личество - свободно.

3. Въглехидратната храна се състои от зърнени варива: КИНОА, царевица, неполиран кафяв ориз Басмати, елда, жито, лющен овес, овесени ядки, лющено просо или техни производни: качамак, "паста": царевична юфка, оризови спагети; хляб: царевично - оризово хлебче (вж. рецептите); сурово хлебче от покълнали семена (вж. рецептите).

Количества – свободни.

4. Като предимно белтъчни храни се ползват бобени варива: БИО соя, нахут, леща, грах, фасул, бакла по избор. Количества - свободни.

5. Сурови ядки: лющено конопено семе, небелен суров сусам, (смила се), бадем, орех, тиквено семе, лющен слънчоглед, кайсиеви ядки, лешник, шам-фъстък, кашу и др. (без фъстъци). Могат да се приготвят и като прясно ядково мляко и ядков йогурт (от кашу) – виж рецептите.

6. Можем да допълним с малко соеви продукти:

- БИО Тофу около 150 г. дневно;
- БИО соеви хапки
- домашно соево мляко.

Те трябва да са без съдържание на сол! В противен случай - изкисвайте във вода!

СЛЕДОБЕДНА ЗАКУСКА

(след не по-малко от 2 часа!)

1. Сок или чай
2. Плодове
3. Печена ябълка с канела
4. Сурови ядки

5. Крем от пасирани банан и авокадо (вж. рецептите)

6. Домашни бонбони (вж рецептите)

ВЕЧЕРЯ

Може да бъде приготвена от продукти, както на обед или да включва животински продукти.

Последните могат да бъдат ползвани и на обяд, но задължително в посочените съчетания:

1. Млечни продукти (от козе, овче или краве мляко):

- БИО кисело мляко (до 150 - 200 г. дневно)

- БИО сирена (до 100 - 150 г. дневно) - козе и др.

Задължително се обезсоляват!

- БИО кашкавал (около 100-150 г. дневно). Обезсолява се, като се настъргва на едро и се изкисва във вода.

- БИО заквасена сметана (до 100 г. дневно).

Желателно е млечните продукти да се включват до 3 (4) пъти седмично.

2. Меса: риба, птиче месо и др. - 250-300 г.

Препоръчително е месата да се включват до 1 път седмично.

За **овкусяване** на ястията е желателно ползването на разнообразни подправки: джоджен, копър, босилек, джинджифил – корен, сминдух, кориандър, копърово семе (смляно), джоджен, копър, девисил, чесън, шафран, куркума, чимен и др. (без сол!).

За **омазняване**:

1. Смлени ядки (като йогурт или дресинг)

2. Авокадо
3. БИО краве масло – около 30 г. дневно
4. Песто от маслини

Препоръчителни допълващи храни:

1. Пчелен прашец – 1 суп.л. дневно, може разтворен в малко топла вода
2. Спирулина – 1 ч.л. дневно, може заедно с ястията или пресноизцедените сокове
3. Мака – 1 ч.л. дневно, може заедно с пчелния прашец.
4. Конопен протеин – 1 суп.л. дневно, може и като шейк (вж рецептите)
5. Черупка от сурово яйце (смила се) - 1/2 ч.л., приета с малко лимонов сок - 3 пъти седмично
6. Бирена мая - 3-4 табл. дневно



НАШИТЕ СЪВЕТИ

- Не се смесват течности и плод!
- По желание може да се консумира и чаша зелен китайски чай, леко подсладен с петмез от фурми (или фруктоза).
- Мазнина (омазнител) се добавя след термичната обработка! Същото се отнася за домата, препоръчително и за лука.
- Не се ползва индустриално приготвен хляб или се включва само по изключение!
- Всички ястия от зеленчуци, зърнени и бобени варива могат да се приготвят по тради-

ционни рецепти със спазване на две условия:

1. Готви се без сол (натриев хлорид)!
2. Не се ползва мазнина при готвенето!

- Желателно е млечните продукти да се включват до 3 (4) пъти седмично.

- Млечните продукти се комбинират (съчетават) на един прием само със суров или термично обработен зеленчук (без картоф!).

- По желание млечните продукти могат да бъдат приети и последователно, непосредствено след консумация на въглехидратна храна: ориз, киноа и др. По този начин те се приемат разделно от стомаха и се подреждат на пластове

- Киселото мляко и заквасената сметана се съчетават добре и с пресни или сушени плодове.

- Всички млечни продукти се комбинират добре помежду си.

- Млечните продукти не се обработват термично! Могат да се добавят в топлата сервирана храна!

- Препоръчително е месата да се включват до 1 път седмично.

- Месата се комбинират само със зеленчук (салата и/или задушени зеленчуци – без картоф).

- Да се избягва силната термична обработка на животинските продукти!

- Препоръчително е месата да се приготвят на пара.

- Месата могат да бъдат приети и последователно, непосредствено след консумация на въглехидратна храна: ориз, киноа и др.

- Рибата може да се ползва и сурова - изкисната за 12 ч. в домашна марината – лимонов сок, подправки - бахар, лук, дафинов лист.

- Не бива да се комбинира на едно хранене повече от един животински продукт (напр. месо + сирене; яйце + месо или сирене и т.н. - не се съчетават).

- Омазнителите и мазнините никога не се подлагат на термична обработка и се добавят в ястията задължително след това!

- За пълноценен белтъчен внос, препоръчителна е комбинацията на един хранителен прием на :

БОБОВИ + ЗЪРНЕНИ + ЯДКИ

- При консумация на „празнични“ храни можем да ползваме като „антидот“ по 2-3 супени лъжици пшенични трици + кисело мляко след тях.

!!!

ВНИМАНИЕ

**ТАЗИ ПРОГРАМА
МОЖЕ ДА СЕ ПРОВЕДЕ
САМО ПОД ЛЕКАРСКО НАБЛЮДЕНИЕ!
НЕ ПРОВЕЖДАЙТЕ
БЕЗ ЛЕКАРСКИ КОНТРОЛ!
ПОСОЧЕНИТЕ ПРОДУКТИ СА ПРИМЕРНИ И
ТРЯБВА ДА БЪДАТ СЪОБРАЗЕНИ С
ИНДИВИДУАЛНИТЕ РЕСУРСИ НА ОРГАНИЗМА
ЕДИНСТВЕНО ПОД ЛЕКАРСКИ КОНТРОЛ!
НАЗНАЧЕНАТА ДО МОМЕНТА
ЛЕКАРСТВЕНА ТЕРАПИЯ
СЕ КОРИГИРА САМО ОТ ЛЕКАР!**

БЕЛТЪЧИНИТЕ - “ПЪРВЕНЦИТЕ” В ХРАНЕНОТО

Белтъчините са една от трите основни групи хранителни вещества, наред с въглехидратите и мазнините. Наричат се още “**протеини**”, което на старогръцки ще рече първостепенни или първенци. Неслучайно - защото животът е форма на съществуване на белтъчините! В праисторически времена, първите живи организми са се зародили от белтъчни молекули. И днес няма живо същество, клетките и тъканите на което да не са изградени основно от белтъчини. Освен градивна (пластична) функция, протеините изпълняват и редица физиологични задачи - много от тях влизат в състава на медиатори и хормони, на антитела в имунната система и редица др. Ние живеем и съществуваме благодарение на белтъчините! В този смисъл историята на човека е история в търсенето и завоюването на белтъчини. Защото, както е известно, основен исторически мотив за развитието на човешките общества, е препитанието. А препитание е преди всичко борба за набавяне на белтъчини.

И днес по света там, където не достигат белтъчини, настъпва глад и смърт. Може да има вода и храна, но ако не достигат белтъчини, няма живот.

Нас също от детството са ни учили, че ако не ядем достатъчно белтъчини - мляко, яйца и месо, не можем да пораснем. Усвоили този навик, ние го преповтаряме през целия си живот.

И тук е мястото, в което се натъкваме на най-го-

лемия парадокс - белтъчините са първите жизнено необходими вещества. Но от друга страна, точно консумацията на повече мляко и млечни продукти, на повече яйца и месо, се посочва като основната причина за развитието на най-тежките и масови заболявания на човека: сърдечно-съдови- (високо кръвно налягане, инсулти, инфаркти) и дегенеративни, от които на първо място ракт. Кого да послушаме? Къде е противоречието и кой е отговорът на загадката?

Белтъчините са необходими и това е безспорно. От друга страна до неотдавна се твърдеше, че единствените пълноценни белтъчини са животинските. Оказа се обаче, че те, наред с мазнините в животинските продукти, са един от основните фактори за развитието на човешките заболявания. Също така вече знаем, че белтъчините от животински произход не са единствено пълноценните. А Натуралната хигиена и в частност видовото хранене на човека разкриват, че ***Homo sapiens* като биологичен вид има един основен определен стил на хранене - човешко хранене**, който природата му е отредила и който системно нарушаван, води до заболявания. Приети от организма, животинските продукти, като отпаден продукт в обмяната, натрупват вещества, запушващи съдовете и органите ни. Срещу това организъмът отреагира с различни възпаления и накрая с дегенерация. Този факт в човешкия опит е известен от дълбока древност. Знаело се е, че който консумира много животински продукти, се разболява и умира. И неслучайно, **във всички човешки култури съществуват предания, правила и табута, които лимитират тяхната употреба**. В нашата българска християнска традиция 200 дни в годината

животинските храни са били забранени на трапезата ни! Нашите прабаби и дядовци, работещи тежък физически труд, колкото и да е странно, 200 дни в годината не са консумирали животински продукти и животински белтъчини! Били са просто в пости. За да бъдат здрави, с което здраве и дълголетие са се славели в миналото.

Как обаче да си осигурим така необходимите за живота пълноценни белтъчини, ако животинските продукти, които ги съдържат, са толкова вредни?

Днес знаем, че **растителните белтъчини** могат да бъдат също така пълноценни, както животинските. Без страничните ефекти, които последните оказват върху нашето здраве.

Какво означава понятието **"пълноценни белтъчини"**?

Белтъчините са органични полимерни молекули, съставени от градивни "тухлички", наречени **аминокиселини**, общо около 20 на брой. От тях 8 (за децата 9) за човека се наричат **"незаменими"** или **"есенциални"**, защото не могат да се синтезират в нашия организъм и трябва да се набавят с храната. Ако липсва дори една от тези 8 незаменими аминокиселини, "пъзелът" на белтъчната молекула не се получава - не се извършва белтъчен биосинтез, а аминокиселините се разграждат в обмяната като енергия. Така организъмът ни губи градивен материал и постепенно отслабва като биомаса и като качество на функция.

Доскоро се смяташе, че растителните белтъчини са непълноценни, тъй като почти всички от тях не съдържат едновременно осемте незаменими аминокиселини. Затова се приемаше, че човекът задължително трябва да консумира животински продукти, за

да си ги набавя, тъй като там те на практика винаги се съдържат и осемте. Възникна парадоксът: как така природата е отредила в еволюцията на човека предимно растителна храна, а в същото време се оказва, че тя е така непълноценна за него? Нима природата е така несъвършена? И нима бихме оцелели милиони години еволюция с такава несъвършена храна?

Отговорът се оказа много прост:

**Природата предлага растителната храна и
респективно растителните белтъчини
като съчетани,
а не като монокултури или монодиета.**

"Липсващата" аминокиселина в различните растителни храни е различна и затова съчетани заедно, по няколко наведнъж, те се допълват и пъзелът на белтъчната молекула става съвършен!

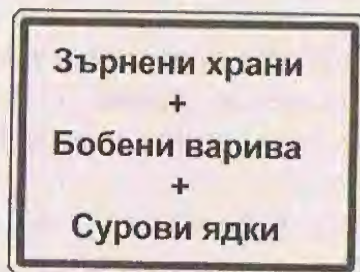
**Когато съчетаваме заедно
няколко растителни продукта,
нашата храна е пълноценна.**

И обратно - ако ги консумираме изолирано или разделно, като монохрани, те са непълноценни.

Как и кои растителни храни да съчетаваме, за да бъдем здрави? Как да осигуряваме едновременно пълноценния състав на храната и в същото време да избегнем отлагането на отпадни метаболити в тъканите ни, които животинските продукти причиняват?

Когато ние съчетаваме в нашата кухня умело основните човешки храни: **зърнени култури, бобени варива и сурови ядки**, нашата храна е пълноценна

и съдържа пълноценни белтъчини, включващи всички 8 незаменими аминокиселини! Нека повторим: формулата



осигурява пълноценно човешко хранене и здраве. И обратно, когато нашето здраве е нарушено, ако приложим умело формулата **зърнени + бобени + ядки**, нашето здраве постепенно се възстановява! Защото сме отговорили на природата, която е в нас и сме осигурили храната на Homo sapiens!

Знаейки вече формулата на нашето здраве, ние можем да я развием в цели томове вкусни кулинарни рецепти.

Здравословната храна може да бъде вкусна и това е другата добра новина!

Кои са основните продукти, които съчетани, осигуряват формулата на здравето и пълноценните белтъчини?

Първо: Зърнени храни: киноа, кафяв ориз, царевича, елда, жито, лющен овес и овесени ядки, люцено просо, ечемик и др.

Второ: Бобени варива: леща, нахут, грах, боб, соя, бакла

Трето: Сурови ядки: бадем, орех, слънчоглед, тиквено семе, кайсиеви ядки, лешник, шам-фъстък, сусам, кашу и др. (без фъстъци)

А какво да правим с животинските продукти? Нали сиренце и месце българинът винаги вкусно си

е похапвал? Отговорът е точно там - да ги консумираме като българите, които са ни завещали своето прословуто здраве. А те са ги хапвали като **празнична храна!**

Всеки от нас ще намери своята доза. За българите от миналото тя е определена - до 1/3 средно в годината животински белтъчини! Това е отговорът на опита и живота. Останалото е в наши ръце!

Темата за мазнините е крайгълният камък на здравословното хранене. Първо, защото мазнините са основна хранителна съставка (макронутриент), и второ, защото преработени, те дават едни от най-силните отрови, които ние системно приемаме с храната си.

Както знаем, храната се състои от **три макронутриента** (приемани в по-големи количества): **белтъчини, мазнини и въглехидрати** и **два микронутриента** (приемани в малки количества): **витамины и минерали**. Мазнините са най-калоричният от тях - 1 г. дава 9 ккал. (за сравнение - 1 г. белтъчини, както и 1 г. въглехидрати, дават само по 4 ккал!). При това, в човешката история, по някаква странна причина сме решили, че тъкмо мазнините ще екстрахираме в изолиран вид, ще ги затворим в бутилки и с тях ще поливаме храната си. Днес това е толкова всекидневно, че дори обратното би ни се сторило снобизъм или каприз. Но природата на практика никъде не използва мазнините в този вид. Там те винаги са в системата на храна, свързани с много други вещества, които ги емулгират, транспортират, детоксикират и т.н. Единствено човекът използва храна с добавяне на изкуствено изолирани мазнини. Единствено човекът е съществото с най-много, с най-разнообразни и най-тежки заболявания. Дори "полезните" студено пресовани мазнини (вкл. зехтина!) е установено, че употребявани в по-големи количества, намаляват капацитета на имунната система и се свързват с развитието на рак на простатната

жлеза и дебелото черво.

Освен че е променил драстично най-калоричния елемент от своята храна - мазнините, човекът е внесъл в храненето си още една невероятна процедура, която коренно променя техния състав и ги превръща в най-силната отрова, която ние системно приемаме с храната си. Тази процедура е термичната обработка на мазнините.

Мазнините деградира

под влияние на топлинната кулинарна обработка и образуват акролеини, алдехиди, кетони и много други изключително силни отрови, употребявани в миналото дори като бойни отровни вещества (иприт и т.н.)!

На пръв поглед това звучи невероятно, но това консумираме в чинията си всеки ден! Дори растителните мазнини (зехтин, слънчогледово олио и др.) се превръщат в още по-силни отрови, тъй като мастните киселини в тях са ненаситени и много по-лесно оксидират от наситените мастни киселини, съдържащи се в животинските мазнини. Затова едно вегетарианско ястие с термично обработена растителна мазнина може да се превърне в по-вредно от което и да е месо! Животинските мазнини на свой ред съдържат холестерол, който термично обработен, е един от най-силните канцерогени.

Тези факти на пръв поглед са много странни и непопулярни. Веднага изниква въпросът: Как ще се храним тогава? И как българинът в миналото е оцелявал, ако всичко това е така? Тъкмо тук обаче можем да потърсим и отговора на този въпрос.

Българинът в миналото 200 дни в годината не

е използвал изолирани мазнини и не е добавял такива в храната си - нито сурови, нито термично обработени!

Защо? Нашите прадеди са използвали като добавени кравето масло и свинската мас. С растителни мазнини те не са разполагали и не са ги използвали. 200 дни в годината обаче българинът е бил в пости, а пост означава хранене без употребата на каквито и да било животински продукти! Простият извод от това е, че 200 дни в годината българинът не е консумирал нито краве масло, нито свинска мас, нито растително олио!

Как да разрешим тази дилема днес? Дали да се храним вкусно и болестотворно или да се храним по-стно и здравословно? В нашата система на човешковидово хранене сме разрешили този въпрос, като използваме мазнините в техния естествен вид, даден от природата - като **системи**. С други думи, **употребява се самата цялостна храна, която съдържа мазнините, без те да се изолират в бутилка**. Като естествени алтернативи предлагаме: **сурови ядки и семена**, вместо растително олио; **зелени обезсо-лени маслини**, вместо зехтин; **вокадо**. Пасирани и овкусени, те се превръщат в невероятна палитра от вкусни и полезни "майонези"! С едно условие -

не бива да ги подлагаме на термична обработка!

Добавят се задължително след това.

И още една добра новина: **млечното масло - краве и др.** (не маргарин!) днес е реабилитирано. От "страшилище" в близкото минало, днес в съвременната диетология, то се смята за един изключително

полезен и овкусяващ продукт. Съдържа много лецитин, който предпазва съдовете от склероза и дегенеративни изменения. Условието е само едно: **никога да не се подлага на термична обработка!** Добавя се след нея, в топлото сервирано ястие. Дори да се случи да прекалите малко с него, маслото ще увеличи вашия „добър“ холестерол (HDL), а не „лошия“ (LDL).



НАШИТЕ СЪВЕТИ

- Ако изобщо използвате екстрахирани растителни мазнини, нека те да бъдат студено пресовани (зехтин, ленено олио и др.), но в много малки количества и задължително да се прибавят след топлинната обработка на продукта.

- Научете се да готвите без термично обработена мазнина и още по-добре – без екстрахирани мазнини.

- За омазняване може да ползвате и по един сров яйчен жълтък, добавен непосредствено след термичната обработка на храната (без да е прекалено гореща, за да не го пресече!)

Направете експеримент:

- Хранете се три седмици по този начин и сравнете как се чувствате!

!!!

ВНИМАНИЕ

ПРОВЕРЯВАЙТЕ ВАШИЯ ЛИПИДЕН (МАСТЕН) СТАТУС НА ВСЕКИ 6 МЕСЕЦА!

ТОЙ ТРЯБВА ДА БЪДЕ В СЛЕДНИТЕ РЕФЕРЕНТНИ СТОЙНОСТИ:

- ОБЩ ХОЛЕСТЕРОЛ – ДО 5,2
- „ДОБЪР ХОЛЕСТЕРОЛ” (HDL) – НАД 1,2
- „ЛОШ ХОЛЕСТЕРОЛ” (LDL) – ДО 3,4
- ТРИГЛИЦЕРИДИ – ДО 1,7

13 ВЪГЛЕХИДРАТИТЕ ИЛИ КАК ДА НЕ СЕ СТРАХУВАМЕ ПОВЕЧЕ ОТ КАЛОРИИ!

Въглехидратите са една от трите основни съставки (нутриенти) на нашата храна, наред с белтъчините и мазнините. Тях приемаме в най-голям енергиен процент в сравнение с последните две:

Въглехидрати - 58 Е% (енергийни процента)

Белтъчини - 12 Е%

Мазнини- 30 Е%

А консумираната количествена пропорция между трите е общо 4:1:1, т.е.

Въглехидрати- 4 части

Белтъчини- 1 част

Мазнини- 1 част

Оттук, елементарен е изводът, че това, от което приемаме най-много, то ще определя и основно нашето тяло и по-специално неговата енергия. Нека повторим: **Въглехидратите са основната енергийна съставка на нашия организъм и основният дял от нашата храна. Това сме ние самите в енергиен план!** Ако белтъчините предимно ни изграждат, а мазнините са преди всичко депа, то въглехидратите са „калориите в действие”!

Сигурно на всеки от нас обаче се е случвало да обядва обилно с тестена храна, а след това да се чувства мудар, заспал и напълно неработоспособен. Защо? Нали сме приели тъкмо енергия и би трябвало да кипим от заряд! Разочарованието е още по-го-

лямо, гледайки как стрелката на кантара постепенно отчита все по-високи стойности, а дрехите стават все по-тесни, покрили пухкавите ни тлъстинки. И тогава се завърта порочният кръг от броенето на калориите и чувството за вина от всяка вкусна хапка. Или пък просто махаме с ръка, примирили се не само с деформираната визия, но и с появата на все нови и нови болести.

Има ли изход от това? Можем ли да живеем, без да мислим повече за нашите килограми? Освободени от кошмара на калориите и радващи се на стройна и здрава фигура без болести?

Звучи фантастично, но е възможно! С малко познание и умение. И с малко усърдие, разбира се.

Какво трябва да знаем за въглехидратите?

За практиката е най-просто, ако ги разделим на две групи:

- Прости въглехидрати
- Сложни въглехидрати

Първите, простите, са представени от **монозахариди** - главно глюкоза и фруктоза; и **дизахариди** - предимно захароза (или познатата ни обикновена захар). Те са сладки на вкус.

Вторите, сложните, са полизахариди - преди всичко най-популярният сред тях - нишестето (или скорбялата), а също така гликогенът (в черния дроб), както и пектинът и целулозата (съдържащи се в плодове и зеленчуци).

И сега следва най-важното:

Някои от тези въглехидрати, приети с храната, постъпват бързо в кръвта и увеличават рязко кръвната ни захар. Това води до бързо и обилно отделяне на инсулин от панкреаса, за да може по този начин ор-

ганизмът да я снижи. Резултатът е превръщането на въглехидратите в мазнини, които натрупваме постепенно не само като "подплънки", а и които се превръщат в материи, запушващи нашите кръвоносни съдове и капиляри, разстройвайки по този начин всички наши органи. Все едно да храните вашето прасенце с печени картофи и то ще направи тлъстинки! И ще развие склероза, разбира се!

Други въглехидрати, обратно, постъпват бавно в кръвта и имат такава обмяна, че не повишават рязко кръвната захар. Те не се натрупват в такава степен като мазнини като първите, а се изгарят като енергия или се депонират под форма на резервния въглехидрат - гликоген в черния дроб.

Първите, "лошите" въглехидрати, често се наричат още "бързи", а вторите, "добрите", са популярни като "бавни" въглехидрати. Преди се приемаше, че простите въглехидрати (захарите), са бързи и съответно "лоши", а сложните въглехидрати (нишестетата) са бавни и респективно "добри". В последствие се оказа, че нещата са по-сложни и това дали един въглехидрат е "добър" или "лош" зависи и от други фактори и най-вече от контекста на храната, в която той е включен.

Нека се успокоим:

Вече знаем, че

**можем да ядем сладкиши и да не дебелеем,
можем да приемаме и много калории и пак да
сме стройни и здрави.**

**Както и обратното - да се стараем да ядем
малко и ниско калорично и
въпреки това да пълнеем прогресивно и
да развиваме заболявания.**

Така беше въведено понятието:

ГЛИКЕМИЧЕН ИНДЕКС

Той е интегрален показател и измерва до каква степен една въглехидратна храна повишава кръвната захар след нахранване. За единица мярка се приема гликемичният индекс на глюкозата, който е равен на 100. Храните с гликемичен индекс (ГИ) от 100 до 60 са храни с **висок ГИ** (вж. по-долу). Тези с число от 60 до 40 са със **среден ГИ**, а тези между 40 и 20 са с **нисък ГИ**.

Колкото ГИ е по-нисък, толкова по-благоприятна е една храна. Ние пълнеем по-малко и не развиваме съдова склероза.

Следвайки няколко прости практически съвета и отчитайки ГИ на храните, ние можем завинаги да се освободим от кошмара на калориите, синдрома на кантара и можем да преборим предверието на всички заболявания - **метаболитния синдром**, който включва: високо кръвно налягане, затлъстяване, повишена кръвна захар или намален въглехидратен толеранс и повишени масти в кръвта.



НАШИТЕ СЪВЕТИ

1. Сладките храни могат вече да не ви плашат!

Яжте на воля плодове, те съдържат баластни и пектин и са с относително нисък ГИ.

Ако сте фен на сладкишите, ползвайте сладкарски изделия, приготвени с фруктоза (тя е с много нисък ГИ!), а не с обикновена захар, мед или

глюкоза. Внимание: медът е с висок гликемичен индекс, много повече и от обикновената захар!

Добрата новина: шоколадът (обикновеният) е с относително нисък ГИ. Яжте си го! Но не го смесвайте с друга храна!

Избягвайте тестени сладкиши (кекс и др.), дайте превес на сметановите (парфета и др.).

Най-добри са сладкишите, приготвени от смлени сурови ядки (орех, кокос и др.) с плодов петмез (ябълков, от фурми и др.)

Сладките храни се консумират само на гладно и никога не за десерт!

(Посочените в тази точка съвети не се отнасят за диабетици !)

2. Избягвайте хляба!

Дори пълнозърнестият хляб е с висок ГИ! Солта в него допълнително го повишава!

Най-благоприятни въглехидратни храни са зърнените варива: киноа, царевича, елда, овес, кафяв ориз, жито, ечемик, просо и др. Заместете хляба с тях!

Консумирайте зърнените храни сварени и изплакнати след това.

Колкото по-ситно смляна е една зърнена храна (на брашно), толкова по-висок е ГИ.

3. Яжте много ядки - сурови и несолени (бадеми, орехи, слънчоглед, тиквено семе, лешник и др.). Независимо от калориите, от тях не се пълнее. Изключително подходящи са за диабетици и за хора с нарушен въглехидратен толеранс.

4. Консумирайте повече бобени варива: леща, нахут, соя, грах, боб, бакла. Всички те са с много нисък ГИ. Много подходящи за диабетици.

5. Смесвайте зърнени варива + бобени варива + сурови ядки. Тази формула е пълноценна и с нисък ГИ! Изключително подходяща е за диабетици!

6. Смесвайте въглехидратите (без сладките, които се ядат само на гладно!) с много сурови и задушени зеленчуци: например ориз, царевица, жито и т.н. със сурова салата и/или задушени на пара зеленчуци.

Избягвайте картофите!

7. Съдържащите се в естествените храни фибри намаляват ГИ. Зърнените, бобените, ядките и зеленчуците ги съдържат най-много.

8. Колкото по-сурова е една храна, толкова по-нисък е ГИ. Например: сурови ядки, сурова салата, покълнали семена.

9. Избягвайте максимално солта! Тя повишава ГИ на всички храни! Освен това, солта задържа течности в тъканите, повишава кръвното налягане и ни прави дебели!

10. Добавяйте мазнината след термичната обработка на храните! Мазнината (слънчогледово олио, зехтин, краве масло и др.) при печене, варене, задушаване, пържене е изключително вредна и повишава ГИ!

11. Контролирайте с вашия личен лекар постпрандиалната гликемия (нивото на кръвната захар 2 часа след нахранване). За здрави допустимата стойност е до 7,8 mmol/l.

12. Следете периодично в кръвта вашия гликиран хемоглобин (HbA_{1c}). Той дава представа за средната кръвна захар 3 месеца назад и не бива да е над 5,7.

13. Не забравяйте, че въглехидратите увреждат, главно като се превръщат в мазнини! Следете вашия липиден (мастен) статус в кръвта.

Той трябва да е:

- Общ холестерол - до 5,2 mmol/l

- HDL - "добър холестерол" - над 1,2 за мъже и над 1,4 за жени

- LDL - "лош холестерол" - до 3,4

- Триглицериди - до 1,7

!!!

ВНИМАНИЕ

Гликемичен индекс на някои по-важни въглехидратни храни:

(колкото ГИ е по-нисък, толкова те са по-подходящи за вас!)

Висок гликемичен индекс - от 100 до 60

100	Глюкоза
92	Бял ориз
90	Франзела
88	Пчелен мед
85	Печени картофи
72	Бял хляб
65	Кристална захар (захароза)
62	Пълнозърнест хляб

Среден гликемичен индекс - от 60 до 40

55	Кафяв ориз
55	Царевица

55	Овесени ядки
54	Жито
53	Банан, жълт
49	Шоколад, недиабетичен
46	Грозде
43	Спагети, бели
41	Портокал

Нисък гликемичен индекс - от 40 до 20

36	Ябълка
30	Зрял боб
29	Леща
25	Грейпфрут
21	Фруктоза
18	Соя

14 ИСТИНАТА ЗА ХЛЯБА

Темата за хляб е една от основните в естествено-то хранене на човека и същевременно една от най-спорните. Защо?

От една страна, хлябът е основна храна на редица народи, включително и на българския и неговата употреба е израз на основен антропологичен факт.

В еволюцията на биологичните видове на Земята, продължила около 3,2 млрд. години, **ЧОВЕШКИЯТ ВИД Homo sapiens** се е развивал и оцелявал предимно чрез консумацията на **зърнени храни**.

Точно зърнените растения се появили и еволюирали най-късно при същите климатични условия, при които се е появил и развивал човекът. Затова няма човешка култура, която да не е ползвала за основа на своя живот именно зърнените култури.

От друга страна, хлябът е късен продукт в развитието на човешкото общество.

Каква е неговата история и през какви трансформации исторически е минал той, за да се превърне накрая в днешния индустриален хляб, продаван по магазините?

В зората на човешкото развитие, в един най-ранен предисторически период, човекът е добивал зърнените култури главно чрез **събирателство - най-древната форма на препитание**. Чрез почукване с пръчка в основата на стеблото е събирал и смесвал узрелите зърна на различни диворастящи тревисти

растения. След това тези семена са били наkisвани, оставяни леко да покълнат, за да могат да станат годни за консумация. Това е **първата форма** на използване на тази основна за Homo sapiens храна. С откриването на огъня, той започнал да вари тези семена. И днес почти половината от населението на земното кълбо ползва зърнени култури в тази архаична форма - чрез сваряване. Целият Изток се храни главно със сварен ориз, а не с хляб! Други народи (якути, абхазци, румънци и др.) са ползвали зърнените семена като **каши** - от просо, елда, царевица (качамак) и др. Установено е, че интегралните зърнени култури, използвани главно чрез сваряване, са с **много по-нисък гликемичен индекс** в сравнение със съвременния хляб. Това означава, че те не завишават кръвната захар, не се трансформират в нежелани мазнини, които запушват нашите съдове, не се трупат като излишни килограми.

Най-късната историческа форма за използване на зърнените култури е хлябът

Той най-вече е продукт на човешката дейност. Видоизменен е до тази степен, че днес, въпреки видимото разнообразие от продукти, той прилича повече на един боядисан и мек като гъба кроасан. Такъв индустриален хляб, богат на набухватели, подобрители, овкусители, консерванти, сол и др., изпечен на 300 и повече градуса температура, няма нищо общо с човешкия хляб, ползван от българите преди едно 70-80 години.

Освен химическите добавки в хляба, се установяват главно 3 нездравословни фактора:

- Термично обработен глютен

- *Мая и други набухватели*

- *Високото натриево съдържание (готварска сол, сода бикарбонат и др.).*

Лесно е да се досетим, че не можем да бъдем много здрави, ако всекидневно употребяваме като основна храна, изграждаща нашето тяло, такъв видоизменен и отдалечен от природата продукт!

За паралел, тук ще посочим, че **древната формула на хляба е тази без мая, от прясно смлени интегрални, неоксидирали семена и изпечен на сравнително ниска температура на огъня**. При редица народи и племена, регулярно или поне ритуално, той се използва в този натурален вид. Дълголетното племе Хунза ползва простото "Чапати" - тънко хлебче от току-що смлени зърнени семена, леко запечени на дървесен огън. Арабските тънки и безквасни хлебчета и ритуалната еврейска безквасна "маца" са друга илюстрация на същата форма.

А българката в миналото е замесвала хляб един път седмично, пекла го е на пещен огън, а не на високо термична електрическа фурна, в която прегаря и става канцерогенна мастната съставка на семената. Консумирали този хляб като "баят", т.е. непресен хляб. Като набухвател на първо място се е използвал **квасът**.

Квасът представлява къс от замесеното тесто, около 200 г., който нашите баби са отделяли при всяко месене на хляба. Заделеното тесто се оставяло за около 10-12 часа в сух затворен съд, при стайна температура, за да ферментира. Съхранявал се е за кратък период - от 2-3 дена, т.е. до следващото месене на хляба, овалян в брашното, в плътно завързана и окачена на проветриво място торбичка. Квасът се е предавал от къща на къща. В днешно време квас

може да се вземе оттам, където се приготвя църковен обреден хляб - **просфора**.

За по-лесно съхранение, може да се сложи в сух буркан, в хладилника, но за не повече от 10 дена. Може също така и да се изсуши.

Други традиционни варианти са **хмеловата мая**, която се получава от хмелов цвят и **нахутовата мая**. От нахутова мая в миналото са приготвяли известните български хлебни изделия - симид, милинки, гевреци и др.

В нашата практика успяхме да съставим хляб без основните нокси (вредности) в него: **хляб без глютен, без мая и без сол**. Той се приготвя само в домашни условия (вж. рецептите).

За ценителите на особено здравословната кухня имаме и едно ексклузивно предложение: **сурово хлебче от покълнали семена**.

Последното е много силен продукт, същевременно с най-нисък гликемичен индекс и внасящ в организма изключителна енергия и сила (вж. рецептите в „Естественото хранене на човека - програма“)! Неслучайно в нашия опит сме го нарекли хляб „Потенция“.

В заключение ще кажем, че ако желаем да се освободим от високото кръвно налягане, от високата кръвна захар, от високите масти в кръвта и от наднормените килограми или просто ако искаме да бъдем здрави, това можем да направим, само ако се върнем към корените на един по-автентичен, отговарящ на естественото човешко хранене хляб.

15

ВИТАМИНИ И МИНЕРАЛИ - МАЛКИТЕ ВОЙНИЦИ НА ЗДРАВЕТО

Малко информация:

Витамините са нискомолекулни хранителни вещества, разнородни по химичен състав органични съединения, синтезирани от растения и микроорганизми и необходими за човешкия организъм в много малки количества, участващи във всички негови функции.

- Витамините регулират обмяната чрез ензимната система (катализаторите в клетката). Недостигът на един-единствен витамин може да застраши живота.

- Витамините не могат да се образуват в организма и трябва да се набавят чрез храната.

- Витамините биват водноразтворими (B1, B2, B3, B5, B6, C, B12) и мастноразтворими (A, D, E, K).

- Витамините не са хапчета, а храна и без контекста на храната, в която са включени, не са ефективни. Всички витамини могат да бъдат намерени в храната.

- Всички витамини са свързани помежду си в сложни обменни взаимоотношения и като изолирана таблетка са безсмислени и даже опасни.

Минералите, подобно на витамините, са хранителни вещества, необходими безусловно за организма, но в много малки количества. За разлика от витамините, са неорганични по състав.

- Минералите участват в изграждането и функцията на почти всички ензимни системи и така регулират

цялата обмяна.

- Имат изграждаща функция (например калций, магнезий за костите).

- Поддържат алкално-киселинното равновесие.

- Регулират водно-солевата обмяна и осмотичното налягане в клетките.

- Поддържат нервно-мускулната възбудимост (натрий, калий, калций, магнезий).

- От около 15-те необходими минерали, 6 са необходими в сравнително по-големи количества. Те са: калций, фосфор, магнезий, калий, хлор, натрий. Останалите 9 са равни по значимост, но необходими в по-малки количества: желязо, цинк, йод, манган, селен, мед, флуор, хром, молибден.

Всеки от нас, отваряйки страничката за витамините и минералите, се е сблъсквал с безкрайната поредица от номерирани латински букви и скучните таблички, обозначаващи колко трябва да приемем от всеки витамин или минерал поотделно, за да бъдем здрави. И най-често - нищо не правим след това. Защо? Защото вътрешният лекар, който носи всеки един от нас в себе си, има съвсем друга програма и съвсем друг подход. Природата дарява всички необходими хранителни вещества в сложно съчетание. Всички нутриенти (хранителни субстанции), включително витамините и минералите, образуват сложен взаимозависим "пъзел" от преплетени метаболитни вериги. Нито един витамин или минерал не действа изолирано от другите и неговото приемане като отделно хапче е екологичен абсурд. В дългосрочен план е установено, че приемът на отделни витамини или минерали води до драстичен последващ дисбаланс. Просто защото, **добавяйки едно, ние неиз-**

бежно изместваме друго, също така необходимо за нас. Витамините и солите са взаимни и конкурентни помежду си. Когато добавяме примерно повече калций, той измества фосфора; когато взимаме цинк на таблетки, започва да намалява медта; когато приемем витамин С, той обезсилва витамините от групата В и така до безкрай!

Забравете скучните таблици!

Те не са ви необходими повече, ако не се явявате на изпит, разбира се!

На вас ви е нужно здраве, а не числа! А здравето природата го дава просто. Така, както животните в природата са здрави, без да знаят нищо от теория на диететиката. Но следват своя безпогрешен вътрешен инстинкт и природния лекар, който ги учи на всичко.

Днес съвременната наука за хранене все повече осъзнава интегралността на човешката система. Разбира, че не трябва да разделя (освен от научни и дидактични съображения), а обратно - да обединява. Така, както е обединена природата в естествените екосистеми, една от които е и човешкото тяло. Всеки от нас носи, без да осъзнава дори, един перфектен саморегулативен компютър, оборудван с всички необходими програми за самовъзстановяване. И той работи безупречно, освен ако не му пречим! А му пречим по два основни начина:

- **Зареждаме го най-често с антихрана**, вместо с естественото му гориво и материал.

- **Хвърляме в него отрови и лекарства**, вместо да го оставим да се самопочисти - като море, което ще изхвърли боклука на брега, за да бъде чисто и здраво!

Primum non nocere! Което в превод означава "Първо не вреди", т.е. не пречи! - твърдят древните лекари - и ще бъдеш здрав!

За осигуряване на добър витаминен и минерален баланс включвайте редовно:

1. **Сурови плодове и зеленчуци** (плодовете се консумират само на гладно!)
2. **Прясно изцедени сокове от плодове и зеленчуци** (приемат се на гладно!)
3. **Сурови ядки:** бадем, сусам, орех, тиквено семе, лешник и др. (без фъстък)
4. **Суров жълтък от кокоше БИО яйце** (1 бр. дневно)
5. **Мазна риба** (скуприя и др.) - до 1 път седмично. Накисва се сурова в домашна марината! Комбинира се само със зеленчук или може да бъде приета и последователно, непосредствено след консумация на въглехидратна храна: ориз, киноа и др.

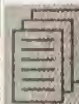
В нашето забързано ежедневие всеки от нас, консумирал индустриалната храна - рафинирани брашна, захари, термично обработени мазнини, консерви, има витаминен и минерален дефицит и дисбаланс.

Предлагаме едно проста, приложима в ежедневието **формула - закуска** за възстановяване на витаминно-минералния баланс за 10 дни.



ВНИМАНИЕ

ПРОГРАМАТА Е ПРЕДНАЗНАЧЕНА ЗА ХОРА
БЕЗ ЗАБОЛЯВАНИЯ!
ПРАКТИКУВАЙТЕ САМО
ПОД КОНТРОЛА НА ВАШИЯ ЛЕКАР!



ЗАКУСКА ЗА ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЕН БАЛАНС

1. Фреш-сок от един лимон (грейпфрут) - 200 мл.
2. Фреш-сок от моркови, целина, магданоз, суров картоф - 400-500 мл.
3. Сурови жълтъци от кокоше БИО яйце - 1-2 бр. (приготвени по желание като шейк - с канела, какао, ванилия, вода, фруктоза).

Сутрин, преди започване на трудовия ден, приемайте в следната последователност:

- един фреш от лимон (грейпфрут);
- след 2-3 мин. един фреш от зеленчуци
- след 10-15 минути - суровите жълтъци

След това до обяд е желателно да консумирате само плодове.

Тази програма създава условия организмът ви да възстанови своя клетъчен витаминно-минерален баланс и да прочисти своите тъкани от отрови.

Практикувайте 10 дни и отчетете резултата!

16

МИТЪТ ЗА СОЛТА

Спомняте ли си приказката за дъщерята на царя, която сравнява обичта си към него със солта, защото без нея и най-хубавото ястие е безвкусно? Дори и Христос я използва за метафора и оприличава миси-ята на своите ученици със зрънцето, което променя цялата храна: „Вие сте солта на земята“ – казва той – „Ако солта обезсолее, тогава с какво ще се соли?“ Знаем също, че в древността тя е била на такава почит, че е служела като разменна монета. Днес наред със захарта и бялото брашно, тя е наричана една от трите „бели отрови“. Защо? Каква е причината за тази промяна в отношението ни към нея?

Как се стига до митологизирането на солта?

Готварската сол, или натриевият хлорид (NaCl), е всъщност само една от многобройните соли, от които човешкият организъм се нуждае и използва в своята обмяна. В химическо отношение солите са производни от реакцията на киселина и основа и са стотици на брой, сложно преплетени в една взаимозависима обмяна. Защо човекът е заменил естествената необходимост от прием на богатия спектър от соли с употребата на една-единствена? Звучи невероятно, но е факт - една биологична потребност е заменена със социален навик.

В древността основният антисептик и консервант, който е осигурявал защита от зараза, е била солта (натриевият хлорид). Осолена, храната е можела да се съхранява за дълго. Известно е, че борбата за хра-

на и запасяването с нея са били основният социален двигател. В този смисъл солта е означавала здраве и прехрана, била е равностойна на живот и оцеляване. Антрополозите изтъкват още един интересен факт в митологизирането на солта. Тя е известна в биологията като изключително силен стимулант, подобен на кофеина. Инжекция с 10% готварска сол действа като допинг - ускорява сърдечната дейност и повишава кръвното налягане. Тя дразни клетките, както ако посолим прясна рана със сол. По същия начин действа и върху вкусовите рецептори на езика и центъра на апетита в мозъка и ни кара да ядем неестествено много.

Не на последно място трябва да се отчете фактът, че термичната обработка на храната я прави безвкусна - водата в живите клетки на продукта става като преварената на огъня вода. Солите в нея са дестабилизиращи и ние трябва да прибавим сол, за да можем да усетим вкус.

Но какво става в нашия организъм?

Той има много прецизни и точни параметри, които се движат в тесни граници. Концентрацията на натриев хлорид в кръвната плазма е 0,9 % и нито частица повече!

Всяко допълнително завишаване на натрий в храната кара организма да разрежда отровата до достигане на безопасното количество от 0,9 %. Той постига това, като ни стимулира да пием вода, в резултат на което се стига до оток в тъканите.

Така солта се явява най-значимата причина за наднорменото тегло на населението.

Завишеният прием на натриев хлорид е едно от

най-драстичните нововъведения, които човек е направил в своето хранене. Това променя цялата обмяна на живата клетка. В този смисъл солта е причина не само за познатите ни заболявания, пряко свързани с нея (сърдечно-съдови, високо кръвно налягане и др.), но и косвено с всички останали болести (например натрият измества калция и води до остеопороза).

Илюзията за безобидност и дребен проблем идва единствено от социалния навик, в чийто плен сме. Това ни прави неосъзнати участници в един гротесков театър на абсурда, в който човек играе, развивайки стотици заболявания, непознати на нито един животински вид.

Какъв е изходът?

Препоръчва се използването на **диетична калиева сол - 66% К.**

От една страна, това е много по-близката и естествена концентрация в тъканите, а от друга, се постигат добри органолептични (вкусови) качества на храната. Ползването на диетична сол е особено наложително при хора със сърдечно-съдови заболявания - есенциална и симпто-матична хипертония, метаболитен синдром и др. Тя е и най-добрата профилактика. Много пъти само заменянето на готварска сол с диетична е достатъчно, за да се намали високото кръвно налягане и да се нормализира телесното тегло. На практика единственото противопоказание за употребата на калиева сол е острата и хронична бъбречна недостатъчност. Затова въвеждането ѝ трябва да стане след консултация с лекар.

Диетичната сол се добавя винаги след термичната

обработка на храната и непосредствено преди консумация. За осигуряване на достатъчно богат спектър от соли препоръчваме включването на колкото се може повече сурови плодове и зеленчуци, както и прясно изцедени сокове от тях.



НАШИТЕ СЪВЕТИ

- Консумирайте много сурови плодове, зеленчуци и прясно изцедени сокове.
- Употребявайте повече подправки вместо сол - лимон, лук, чесън, включително лют пипер (с мярка!), зелени пресни и сушени подправки.
- Ако ядете готов хляб, знайте, че вече сте надскочили допустимата норма за натриев хлорид (2 г. дневно; според СЗО до 5 г. дневно).
- Българинът приема скандално високо количество готварска сол - цели 20 г. на ден!
- Дайте предимство на сварените зърнени култури пред хляба: киноа, ориз, царевича, елда, жито, овес, просо и др.

- Ако имате високо кръвно налягане, завишена кръвна захар, наднормено тегло, повишен холестерол, вие живеете с висок риск. Консултирайте се с лекар и сменете солта с диетична.

- Четете опаковките на продуктите: сладките много често също съдържат добавена сол!

- След консултация с лекар, си направете профилактичен ден в седмицата, в който да приемате само сурови плодове и зеленчуци, без сол и мазнина. Така ще отделите задържания в тъканите натриев хлорид.

17 ПОСТИТЕ - ВРЕМЕТО, В КОЕТО МОЖЕМ ДА ОЗДРАВЕЕМ

Според православния календар подготовката за най-големия християнски празник - Възкресение - се предхожда от Великият пост - Светата четиридесятница (всъщност, около 48 дни!).

Какво означава това?

В доминиращата ни национална традиция българското население, като една масова практика, се е подготвяло за най-големия църковен празник - Възкресение Христово (Великден) с подобаващо дълъг период на духовно и физическо усърдие. Всъщност, "на пост" означава да си "на стража", т.е. да бъдеш духовно и телесно като войник на своя пост. "Positus" на латински означава "поставен", в случая поставен на стража войн. Приема се, че всеки християнин следва да бди в този период по един по-особен начин за своето духовно и телесно пречистване и израстване. С други думи, постът е период на обновление, вътрешно обръщане (metanoia), на завръщане към себе си и Бога, който е там. В ортодоксалната християнска традиция човешкото тяло винаги се е интерпретирало като органична и неизменна част от личността на човека. Неслучайно в една от основните вероизповедни формули на християните - Апостолския символ на вярата ("Верую", "Credo"), се използва изразът "Възкресение на телата", т.е. "на плътта" ("carnis resurrectionem"). Тялото е част от човека и

без него той е непълноценен, включително в духовен смисъл. И наистина, ако помислим, когато сме здрави и бодри, здрав и бодър е и нашият дух. И обратно - болният човек обикновено е унил, песимистичен, раздразнителен и дори озлобен. Нашето здраво или болно тяло влияе на нас самите много повече, отколкото предполагаме. Тази наивна и подсъзнателна връзка е известна от древност. Неслучайно още Ювенал казва "Здрав дух в здраво тяло". Трудно е да бъдем много добри, когато сме болни! Тъкмо тази естествена и органична зависимост е предмет на религиозния пост. Затова той е не просто морален и духовен пост, а също така и задължително **телефизен, физиологичен пост**. И там, където тази двойна традиция е забравена, там болестите растат.

Какво е правил българинът по време на Великия пост?

От историческите източници, останали от онова време, се вижда, че нашите прабаби и дядовци всъщност повече от двеста дни в годината са били в пости! При това е установено, че постите са спазвани поголовно и стриктно, включително и от децата. Никой не е готвел на децата отделно, те са консумирали също постна храна двеста дни в годината!

А постна храна означава: растителна храна без никакви животински продукти. Нека повторим: Нашите прадеди, за да бъдат здрави, повече от двеста дни в годината не са консумирали месо, млечни продукти, яйца. Нещо повече - в миналото българинът не е разполагал и с растително олио и следователно не го е използвал в този период! В църковния календар е разрешено само в празнични дни по време на

поста риба и елей (когато го е имало). И нека добавим, че в православния календар и до ден днешен няма корекция: канонът и сега, както и преди, предлага същия църковен пост!

Защо това е така?

Защо е толкова важно да се налага така масово на населението въздържание от всякаква животинска храна около двеста дни в годината?

В близкото минало на поста се гледаше като на отживелица. Нещо повече - като на недомислие, като оправдание за недоимъка, като мазохизъм и социална психопатология дори.

Известно е обаче, че масовите народни традиции крият обикновено някакъв много важен и задължителен за оцеляването "архетип" (модел). Днес учените - специалисти по хранителна антропология с учудване установяват, че постите така, както са практикувани, осигуряват една перфектна профилактична и лечебна програма на населението. Удивителна е мъдростта, с която по време на пост се забраняват тъкмо **животинските продукти**. Защо? Защо не са забранени примерно морковите, бобът или житото да кажем? Учените днес знаят, че човешкият вид *Homo sapiens* има точно определена хранителна формула. Ако тя се нарушава системно, човек се разболява. Това е така, защото тъкмо животинските храни, като нерегулярна храна за човека, облагат организма с отпадни вещества, които запушват органите и системите му. Така той развива на вид различни заболявания (високо кръвно налягане, исхемична болест на сърцето, диабет, артрит, язва, колит и т.н.), които всъщност имат един общ корен. Когато ние чрез поста прочис-

тим организма си, тези заболявания, независимо от тяхното име, постепенно си отиват. За съвременната медицина това все още е странно, но за природата е основният път за екологично равновесие и здраве.

Как можем да постим здравословно?

Известно е, че един неумело проведен пост може и да разболява. Човек може да развие анемия и други дефицитни състояния, може да качи и излишни килограми дори. Затова е изключително важно да знаем, че постната храна, която използваме, трябва да бъде добре балансирана.

**Тайната на здравето е
тайна на баланса, на равновесието.**

Здравото тяло не трябва да има нито излишъци, нито недоимък. Много често при болния човек има и двете едновременно.

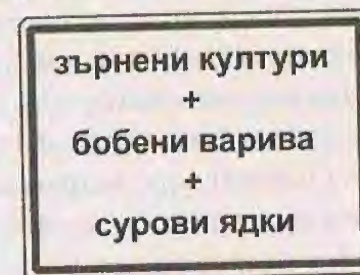
Ние се нуждаем от **5 основни групи нутриенти (хранителни вещества): белтъчини, въглехидрати, мазнини, витамини и минерали**. Първите три се наричат **макронутриенти** и са необходими в големи количества. Вторите две се наричат **микронутриенти** и се нуждаем от тях в малки, но задължителни количества.

При трайна недоимъчност или излишък на който и да е нутриент, ние се разболяваме постепенно. Но как можем да изчислим необходимата ни пропорция? За щастие това не е необходимо! Природата има друг подход. Тъкмо затова здравето е достъпно дори (и най-вече!) и за животните! Ние просто трябва да си припомним коя е нашата човешка, видова храна и

да я използваме в нейната пълнота и разнообразие.

От една страна постите са период, в който ние се връщаме към нашата естествена видова храна, която ни е отредена от природата и която гарантира нашето здраве. От друга страна, постната храна, лишена от животински продукти, следва да е **умело балансирана**, за да не ни уврежда. А това става по следния начин:

На практика всекидневно в нашия хранителен рацион по време на пости трябва да присъства следната формула:



Зърнени култури са: киноа, ориз, царевича, елда (гречка), жито, лющено просо и овес, булгур и др.

Бобени варива са: нахут, леща, грах, БИО соя, боб, бакла.

Сурови ядки са: лющено конопено семе, небелен суров сусам (смила се), бадем, орех, лешник, тиквено семе, лющен слънчоглед, шам-фъстък, кайсиева ядка и др. (без фъстък!).

Желателно е комбинирането поне в рамките на деня на **възможно повече от изброените култури**. Само по този начин широкият спектър от семена може да осигури хранителния баланс и в частност приема на необходимите ни **пълноценни белтъчини**. Основният пропуск на вегетарианците и най-честата грешка по време на пости е тъкмо недоимъкът на пълноценни растителни белтъчини. Смесването

на зърнени култури + бобени варива + сурови ядки осигурява всички необходими аминокиселини - "строителните тухлички" на белтъчините. Осем (девет) от тях, наречени "незаменими" ("есенциални") трябва редовно да ги приемаме с храната си, в противен случай няма пълноценен биосинтез на белтъчини в нашия организъм. В резултат на това настъпват дисбаланси и в пропорцията на другите основни нутриенти, както и в цялата организмова обмяна.

Другото важно правило е да осигуряваме на всяко хранене **порция сурова растителна храна: плодове и зеленчуци**. Плодовете, като сладка храна се консумират винаги на гладно и никога не за десерт върху друга храна или смесени с нея. В противен случай захарите в тях ферментират и ни интоксикират. Суровите сезонни зеленчуци: **моркови, ряпа, гулия, пащърнак, целина, хрян** и т.н. можем и трябва да ги консумираме като салата преди или по време на всяко основно хранене, което включва гореспоменатата формула.

Вместо с олио, можем да омазим храната си със **смлени ядки** (орехи и др.), както и с **предварително обезсолени чрез изкисване зелени маслини без костилка**, които след това можем да пасираме на пюре. Смесени, смлените сурови ядки и безсолното маслинено пюре дават една чудесна и вкусна "майонеза", която можем да подправим с чесън и лимон и да добавим към всички ястия след термичната им обработка. Всъщност, с добро умение една постна кухня може да се превърне и в един кулинарен деликатес! А със своя пълноценен състав на човешка, видова храна, тя ни профилактира и лекува. Всеки здрав човек може и следва да пости така, както нашите прадеди са го правели, за да бъдат едни здрави

българи, годни дори за тежък физически труд. Болният човек има не по-малка нужда да пости, напротив - дори по-голяма! Тъкмо това е пътят за неговото здраве, защото е път към собствената му човешка природа.

За болния обаче постът следва да се провежда задължително под лекарско наблюдение по индивидуално съставена програма. И никога самодейно не бива да се спират изписаните до този момент лекарства.

На Заговезни се поздравяваме обикновено с "Леки пости!". Какво по-прекрасно от това да знаем вече, че постът не е период на измъчване и лишение, а обратно - период на възстановяване и радост! Защото най-щастлив всъщност е здравият човек!

Всеки от нас е чувал поговорката "Яж от всичко по малко!". Защото организмът се нуждае от различни вещества и отразява разнообразието на Вселената, в която е потопен. От друга страна, привържениците на т.нар. "разделно хранене" ни уверяват, че комбинациите от храни, които ползваме, следва да са изключително прости, несложни. И наистина, в природата никое животно не смесва толкова различни храни, както човекът. А от часовете по химия си спомняме, че когато разбъркаме в колбата 3-4 вещества, те реагират помежду си и понякога получаваме дори "гърмяща смес"! Затова не се учудваме, когато след банкет например, нашият корем прилича по-скоро на малка бомба със закъснител.

Как да съчетаем противиположностите? Как да се храним едновременно **разнообразно и пълноценно и в същото време просто и здравословно?**

И докато учените спорят, отговорът е даден отдавна в традициите на народите и в техните хранителни обичаи. Няма социална хранителна практика, която да не носи дълбок смисъл и послание за нашето здраве. По простата причина, че така са оцелявали народите, включително нашият български народ. В зависимост от климата и пъстрото разнообразие от продукти по земното кълбо, различните народи се хранят различно. Но зад това привидно многообразие се крие едно поразително сходство. При всички здрави народи откриваме ДВЕ неща:

1. **Те никога не ядат всеки ден едно и също.**
2. **Във всяка култура и традиция има стремеж**

за лимитиране на животинските продукти под вид на някакви пости.

Нима това е случайно? Нима хунзийците, якутите и българите от миналото са се наговорили за едно и също, без никога да са се познавали помежду си? Очевидно в този факт се крие основен хранителен модел (архетип), който гарантира здраве и оцеляване на тези народи. Те са носили в преданията си знанието, че **човекът се нуждае от "човешка храна"**, в която превес заемат растителните продукти и всеки, който непрекъснато ползва животински продукти, се разболява и умира. По същата причина нашите прабаби и дядовци не са ползвали животински продукти 200 дни в годината, работейки при това тежък селскостопански труд!

Нещо повече, всички здрави народи в миналото са включвали животинските продукти **циклично**. Никога не са яли по малко месо и мляко всеки ден. Консумирали са ги и повече, но задължително само в определени периоди. Съществува при всички народи

природен хранителен цикъл

в който се редуват различни храни. При това този цикъл е съставен от множество подцикли. Съществувал е **годишен, месечен, седмичен и дневен цикъл**. Примерно всички здрави народи, ставайки от сън, не закусват, а първо работят. Всички те последователно включват всеки месец сезонните продукти, които им дава земята (в тропиците също има сезонност и съответно цикличност в храненето!). При всички също така в рамките на седмицата се редуват различни храни: за българите примерно сряда и

петък са били постни дни, без животински продукти.

Защо е толкова важна тази цикличност? Не може ли всеки ден да ядем от всичко по малко?

Защото цикличността е израз на най-основен природен закон –

Законът за колебанието

Той работи както в квантовата физика и класическата механика, така също без изключение и в биологичните системи, задължително и при човека. Всичко се развива колебателно във всеки аспект от битието си, от плюс към минус и обратно! Това колебание създава пулса на живота. Така живеят звездите, така живеят и нашите клетки и елементарните частици в атомите, които ги изграждат! Там, където липсва колебание, животът затихва. Ако всеки ден ядем от всичко, енергията в нас ще угасне. Забравата за тази цикличност е указание за дълбоко незнание и разрыв с нашата собствена природа. Ние дотам сме се отдалечили от природата и от себе си, че сме загубили спомена за най-дълбокия закон на живота! За да имаме енергия, трябва да има колебателност, редуване на периоди. За да сме здрави, трябва да почиваме, трябва и да работим. Трябва да бягаме, трябва и да ходим. Ако единият полюс липсва, започва да липсва и живот!

Всеки от нас може да състави за себе си подходящ **седмичен цикъл**, който да отговаря на неговите вкусови предпочитания и да гарантира заедно с това разнообразие и здраве. Ето един примерен седмичен цикъл, който включва всички групи храни, без да допуска смесване на несъвместимите. Всеки ден добавя нова хранителна група, като предходната оста-

ва да се ползва успоредно по желание, но без да се смесват на един прием. Така ние даваме възможност на нашия организъм да се очисти от отпадните метаболити на обмяната и да се зареди отново с жизнени сили!



ХРАНИТЕЛЕН ЦИКЪЛ ЗА СЕДЕМ ДНИ

Първи ден - РАЗТОВАРИТЕЛЕН

Консумират се **сурови плодове и зеленчуци** (без сол и мазнина!), **фреш сокове, билков чай**, неподсладен. За желаещите този ден може да бъде и само на вода.

Течностите се приемат разделно от плодовете, поне с половин часов интервал! Количества - свободни.

Втори ден - СУРОВОЯДЕН

Менюто се обогатява със **сурови ядки**: лющено конопено семе, небелен суров сусам (смила се), бадем, лешник, орех, тиквено семе, лющен слънчоглед и др. (без фъстък) и **покълнали семена**: жито, ръж и др. Желателно е да се комбинират помежду си възможно различни видове семена. Овкусяват се успешно със сосове от смлени ядки, пюре от маслини, растителен йогурт - вж. рецептите по-долу.

Плодовете и соковете се приемат само на глад-

но и никога не за десерт след хранене!

Трети ден - ТРАДИЦИОННО ХРАНЕНЕ с добавяне на зърнени и бобени варива.

Зърнени: **царевица, ориз, жито, лющен овес, лющено просо, елда** и др.

Бобени: **леща, нахут, соя, грах, боб, бакла.**

За овкусяване - **краве масло** (30-40 г. дневно), добавено към горните продукти задължително след термичната обработка.

Ползват се зелени и сушени подправки по избор, лимон и по малко диетична калиева сол.

Четвърти ден - ПЛЮС ЯЙЦА -

Желателно е ползването на суровия жълтък след щателно измиване на черупката: **3-4 сурови жълтъчета от пълпъдъчи яйца или 1 кокоше БИО.** Могат да се приемат по желание и като шейк с канела, ванилия, какао и вода.

Друг вариант е ползването на **“рохки яйца”**. В този случай те се комбинират само със зеленчук на едно хранене!

Пети ден - МЛЕЧЕН

Добавят се към дневното меню: **кисело мляко (йогурт), сирена, кашкавал, заквасена сметана.** Желателно е да се комбинират само със зеленчуци (сурови или задушени) и по изключение със зърнени на един прием. По желание млечните продукти могат да бъдат приети и последовател-

но, непосредствено след консумация на въглехидратна храна: **ориз, киноа** и др. Всички млечни продукти се комбинират добре помежду си. Не се обработват термично (могат да се добавят в топлата сервирана храна)!

Шести ден - МЕСЕН

Риба, птиче и др. меса, щадящо обработени, желателно на пара. Комбинират се на един прием само със зеленчук. Не е желателно да се смесват с хляб, ориз, картоф и др. Могат да бъдат приети и последователно, непосредствено след консумация на въглехидратна храна: **ориз, киноа** и др.

Седми ден - ПРАЗНИЧЕН!

Ден за **“кулинарни специалитети”** и **“глезотийки”**. Разделяйте солените от сладките храни! Не яжте сладкото за десерт (в противен случай храната ферментира и коремът се подува!).

!!!

ВНИМАНИЕ

**ПРОГРАМАТА Е ПРЕДНАЗНАЧЕНА ЗА ХОРА
БЕЗ ДИАГНОСТИЦИРАНИ ЗАБОЛЯВАНИЯ!
ПРАКТИКУВАЙТЕ САМО
ПОД КОНТРОЛА НА ВАШИЯ ЛЕКАР!**

От най-ранното ни детство са ни учили, че ако не ядем, няма да пораснем. Пораснали вече, знаем, че трябва да се храним балансирано и пълноценно, за да не липсва на организма ни нито една хранителна съставка. Затова всекидневно се стремим да поемаме различна храна, която да набавя редовно необходимите ни хранителни вещества. Нещо повече - тонове книги са написани и за най-малките детайли на това, което е нужно на тялото. Все с една и съща цел - да можем да си го набавим - нищо да не липсва в организма и той да не страда от някакъв дефицит.

Когато се развие заболяване, лекарят се стреми още по-щателно да предписва добавки, витамини и подсилваща храна, със същата тази задача - да има организмът ресурс, за да се бори с болестта. И като лекари, и като пациенти се стремим към едно - да добавим, да допълним, да сложим отгоре в повече. Като вечни просяци, затънали в страха на своята бедност.

Животът обаче има и една друга - обратна, втора страна. Освен набавяне, натрупване, запасяване, има и разграждане, изразходване, прочистване. И тъкмо тук се крие един основен биологичен закон, най-голямата тайна и възможност за нашето здраве:

**Животът има две страни:
изграждане и разграждане.**

Още Хипократ, бащата на европейската медицина е казал:

“Правилно лекува този, който умее правилно да въвежда и правилно да извежда.”

Съвременната конвенционална медицина е усвоила само единия полюс, едната страна на живота. И е забравила за другата. Все едно да ръкопляскаш с една ръка! Невероятно, но е потънал, изчезнал е от човешкото съзнание най-дълбокият закон, който движи живота!

Древнокитайската медицина и философия не отстъпват на Хипократ и казват същото:

**Всичко се състои от
две противоположни начала - ин и ян**

При липса на едно от двете, няма живот. И обратно: Енергията, животът протича само между полюси. Само когато имаме плюс (+) и минус (-), между тях протича поток, ражда се живот. Нека повторим:

**Само когато има плюс и минус,
се поражда Енергия!**

Ако ние се стремим само да набавяме, да добавяме в нашето тяло, животът в нас ще угасне. Нашият организъм ще се препълни от отпадъчни вещества от обмяната и ще загине, задушен в тях.

Ако искаме да живеем, ако искаме да сме здрави и да имаме един пълнокръвен и продуктивен живот, трябва да се събудим и да си припомним основния закон на живота. Да си припомним, че освен натрупване, запасяване, подсигуряване, има и раздаване, освобождаване, даряване. Във всякакъв смисъл! В биологичен - това означава да даваме възможност

на организма ни да се освободи от излишните отпадъци, които се образуват при обмяната, да дадем възможност на системата да се прочисти и профилактира. Всяка машина има нужда от профилактика. И на колите си периодично провеждаме такава. Дори и тенджерата си измиваме след употреба. Парадоксално, но сме забравили да почистваме телата си! Знаем да се грижим за уредите си по-добре, отколкото за себе си.

Отдалечаването ни от природата не е само в нашата изолация в модерните ни и стерилни офиси. Много повече сме се отдалечили от природата чрез себе си самите. Като сме забравили най-естествените и основни нужди на тялото си.

Ако сме запомнили, че трябва да има **въвеждане**, следва да си припомним, че не по-малко е необходимо да има и **извеждане**!

Съвременната медицина е предимно въвеждателна. Това отговаря и е част на нашия консумативен мироглед въобще - гледаме само да набавим, да спечелим, да изконсумираме. Животът и щастието обаче е и в това да дадеш, да дариш, да се освободиш. Здравето съответно е в набавянето, но не по-малко и в **почистването**.

Тук ще разкрием най-основния закон на обмяната:

анаболизъм - катаболизъм

т.е. **изграждане и разграждане**. Не можем да сме живи нито миг, без да функционира единият от двата полюса. Кръговратът на живота предполага във всеки момент да се ражда нещо в нас, а друго, в същия този момент, да умира. Така смъртта е част от живота! Непрестанно в нас се раждат и умират клетки и

без това не можем да съществуваме дори и секунди.

За да живеем, трябва да се храним. Храненето обаче, подчинено на основния закон на живота - изграждане-разграждане, също има две страни:

Екзогенно (външно) и ендогенно (вътрешно) хранене

С други думи, ние си набавяме хранителни вещества не само **отвън**, през устата. Ние се храним и **отвътре**. Нека повторим:

Половината от нашето хранене е ендогенно (вътрешно)!

Ние всекидневно се храним не само от това, което ядем в чинията. Ние се храним от собствените си тъкани и клетки! По простата причина, че те непрестанно всеки миг се разграждат и това разграждане е необходима и задължителна част от живота. Веществата, получени от разграждането на клетките ни, са също хранителни вещества. Пълноценни хранителни вещества! Нека запомним:

Ендогенното хранене е пълноценно хранене!

В своето съвършенство нашият организъм не изхвърля "боклука" на право. Този "боклук" се "рециклира", обработва се и от изходните му елементи се синтезира нова тъкан, нов живот! Нещо повече - когато функционира ендогенното хранене, нашият организъм се прочиства и оздравява, освобождавайки се от отпадъчния материал. Ако този вътрешен процес е възпрепятстван, ние се разболяваме. Ако не дадем

на нашия организъм хранителен покой, ако не му дадем интервал на гладуване, той се разболява!

Ако в организма ви липсва нещо, парадоксално, но най-добрият начин да си го набавите, е като погладувате! Спирането на храната включва механизма на ендогенното хранене и от излишното количество мъртви клетки и отпадни вещества тялото си набавя качеството на точната липсваща съставка. Ендогенното хранене е **перфектният природен балансър** - взема от излишъка и набавя онова, което не достига. По никакъв друг начин този баланс не може да бъде имитиран.

Това е забравеният закон от медицината. Докато не си го припомним и като лекари, и като пациенти, не можем да бъдем здрави. Просто защото нарушаваме най-основния закон на живота в нас!

Става ясно, че трябва да се грижим не само за онова, което ще набавим отвън с нашата храна. Забравяме, че много от необходимите ни вещества се синтезират в нас самите от други вещества и не е необходимо да се приемат в този вид с храната. Повечето аминокиселини например, строителните тухлички на белтъчините и на нас самите, се синтезират в нашия организъм. Само осем от тях трябва да приемаме с храната. Това важи и за много други хранителни субстанции. Те се образуват в нас - това трябва да си припомним всички онези диетолози, които непрестанно проповядват колко е опасно нещо да не липсва в храната ни и ни внушават манията непрестанно да ядем, за да не се разрушим. Само че животът е и това - разрушение и без това разрушение няма живот! В това е неговата диалектика.

Затова няма човешка култура, в която да няма някакво въздържание от храна, т. е. **пости**. Без тези

интервали на естествено гладуване настъпват болестите и смъртта. Нека повторим:

**Гладуването е част от живота!
Всъщност, гладуване няма -
има ендогенно хранене.**

Когато спрем за известен период храната отвън, нашият организъм превключва на вътрешна програма - ендогенно хранене и се храни отвътре, набавяйки си всичко необходимо.

Нещо повече: Тъкмо ендогенното хранене е в основата на самопочистването и самовъзстановяването на организма. Всяко лечение в основата си е почистване и последващо изграждане с естествена човешка храна.

„Който храни болния, той храни и болестта!” – казва Хипократ.

Никога не бива да приемаме храна, когато страдаме от някакъв дискомфорт или протича в нас някаква криза. Защото това е процесът, който нашето тяло включва, за оздравее - ендогенното хранене. Започва да разрушава отпадъците, които го отравят и отделя токсините навън.

Така животът се връща с нова сила!

Животът на живите системи в основата си е постоянна борба за запазване на тяхната цялост, на техния интегритет, на способността им за неразпадане. Нашето тяло непрекъснато се разгражда и изгражда, отделяйки вещества и в същото време приемайки други, стриктно следейки във всеки един миг за всяка една отделна молекула. В този смисъл нашият организъм представлява огромен по обема на паметта и функциите си „детектор“, проконтролиращ непрестанно всичко влизащо и излизащо от него. Само по този начин запазваме нашето **динамично равновесие** – ние сме себе си и в същото време други във всеки един момент. Осъзнаваме се като едно, като постоянство, като статус, но всичко в нас непрекъснато се променя и обменя. И така, както в древността Хераклит твърди, че не можем да се изкъпем два пъти в една и съща река, така също можем да кажем, че и два пъти не можем да преплуваме в собствената си кръв! В следващия миг ние сме себе си, но и други, променени едновременно.

Тази колосална по мащабите си работа, осигуряваща постоянство при непрекъснат процес на текучество, се извършва от

ИМУННАТА СИСТЕМА

Какво представлява тя?

Всъщност, цялото ни тяло е пропито, „инфилтрирано“ от имунна система. Тя е нещо като „медиум“, като носеща среда, в която нашият организъм е потопен

и живее. Без нея за секунди бихме се разпаднали на милиарди частици! Тя е тази, която интегрира всичко в нас и го затваря в целостта на нашето „Аз“. Така ние изживяваме цял един живот, макар и никога вътрешно да не сме съставени от същото, което сме били вчера. Дори не се замисляме, че във всяка част от секундата за нас бди този специфичен „ангел-хранител“, който ни „събира“ и ни прави едно от безкрайни и непрекъснато разпръскващи се в ентропия части!

Анатомично имунната система е изградена от два дяла:

1. Клетъчен
2. Хуморален

Клетъчният дял – това са нашите **бели кръвни телца, левкоцитите** - войниците на нашето тяло, бдящи за неприкосновеността ни. Те са многобройни по вид и носят специфични имена. Белите кръвни телца изработват специални свои оръжия, наречени **антитела**. Антителата именно представляват втория, хуморалния (течният) дял на имунната система и са изградени от белтъчни молекули – имуноглобулини.

Във всеки един момент белите кръвни телца и антителата следят и разпознават милиарди молекули. Те или ги толерират, т.е. приемат за свои, или ги отхвърлят и унищожават, индицирайки ги като чужди, като врагове. Всеки орган и всяка една система от нашето тяло извършва непрекъснато тази работа чрез имунната система, която притежава в себе си и така осигурява своята цялост.

Има обаче една система в нашето тяло, която всекидневно се среща с огромен товар от чужди за организма вещества. Тя трябва молекула по молекула да пресява всички тях, да ги преработва и да ги превръ-

ща в свойствени за себе си елементи. Тази система е

СТОМАШНО-ЧРЕВНИЯТ ТРАКТ

През целия ни живот вагони храна преминават през него и всяка отделна частица от нея трябва да бъде разпозната и хидролизирана (разградена) до свойствена за организма ни съставка. Само в този вид тя ще бъде поета от лигавицата на тънките ни черва, ще отиде в кръвта, ще се преработи в черния дроб и ще поеме по-дългия си следващ път в системата на нашето тяло. Това аналитично разпознаване и безупречно стриктен контрол се извършва от имунната система на нашия стомашно-чревен тракт. Няма друга система в тялото, която да извършва такъв разход на имунна работа. Затова се казва, че

ИМУНИТЕТЪТ ЗАПОЧВА ОТ НАШИЯ СТОМАХ И ЧЕРВА!

Когато ние се храним в голямата си част с технологично преработени храни, като приемаме техните изкуствено променени молекули и химически добавки, нашата имунна система е принудена да извършва огромен, паразитен разход на енергия. Тя се опитва да ги обезврежда и изхвърля или да ги трансформира до по-малко токсични съединения. В този процес ежесекундно умират безброй войници на нашето здраве – нашите бели кръвни телца и се извършва огромна загуба на антитела, които се опитват да свържат и обезвредят антихраната, която поемаме. В резултат се образуват трупни отрови от умъртвените ни клетки, както и имунни комплекси от свързаните антитела, които комплекси плуват в кръвта

ни като чужди елементи в нея, предизвиквайки ново активиране на имунната ни система. Така възникват автоимунни заболявания и организмът ни постепенно дегенерира.

Няма друг елемент в нашия живот освен храната, който така дълбоко да разстройва нашата цялост. По простата причина, че храната е предназначена от природата да бъде точно това - храна, т.е. източник на материала, от който сме изградени. Ако подменяме нея, подменяме и себе си. И това е най-голямото предателство, което можем да извършим!

Оттам нататък, когато подменим себе си с "пластмаса", когато всеки миг умира огромна част от нашата имунна система, борейки се с нас самите, тогава нашето тяло е

ЛЕСНА ПЛЯЧКА ЗА БАКТЕРИИ, ВИРУСИ И ДРУГИ ПАРАЗИТИ

Както труповете се разлагат веднага след смъртта, така и ние, убити от храната приживе, започваме да гнием, развъждайки всевъзможни бактерии и вируси в нас. Това е прост биологичен закон – където има мърша, там има и чакали!

Храната ни изгражда и може да ни възражда. Но храната също така може и да ни убива, бидейки това, в което ние се превръщаме. От нас зависи дали ще се превърнем в бавно гниеци живи трулове или ще отворим новата страница за един качествено нов живот и здраве.

Коя е храната, която ще ни гарантира здраве и ще укрепи нашата имунна система, осигуряваща ни цялост и неприкосновеност като отделни същества?

Както във всяка традиция, така и в нашето българ-

ско наследство, тя е дадена и известна. И добрата новина е, че е тук, до нас, въпреки екологичното замърсяване, в което днес живеем. Двеста дни в годината - времето за пости, нашите предци са се хранели стриктно с пет групи храни:

**ПЛОДОВЕ
ЗЕЛЕНЧУЦИ
ЗЪРНЕНИ
БОБЕНИ
ЯДКИ**

Когато сезоните се сменят от топло към студено или от студено към топло, т.е. през **есента** и **пролетта**, са провеждани двата най-дълги поста – **коледният** и **великденският**.

Хората, живеещи близо до природата, са знаели, че промяната на времето е свързана с промяна на здравето и храната. Когато сезоните се сменят, храната лекува! В преходните сезони човекът е най-лабилен, най-уязвим. Тъкмо тогава той трябва, за да бъде здрав, да почисти не само своя дом, но преди всичко своето тяло. Освобождавайки тялото от токсини, автоматично възраждаме нашата имунна система. И обратно – не можем да укрепим имунната си система, без да променим храненето и без да почистим вътрешната си среда.

В нашия опит предлагаме 4 дневна профилактична програма за укрепване на имунната система. За да няма "грипове" и "настинки", за да имаме едно ново качество на живот!



ПРОГРАМА ЗА УКРЕПВАНЕ НА ИМУННАТА СИСТЕМА

В разстояние на 4 дни се консумират само следните продукти в свободни количества:

1. Сурови плодове

Препоръчва се приемът на разнообразни плодове – сезонни, но по желание може и банан, както и сушени плодове (фурми, смокини и др.).

Плодовете се консумират отделно от другата храна само на гладно!

2. Сурови зеленчуци

Могат да бъдат гарнирани със зелени подправки (магданоз, целина и др.), **лимон, хрян и джинджирил**, по желание лук, чесън, смлени сурови ядки и авокадо.

Включват се зеленчуци от възможно по-широка палитра цветове – **жълто, зелено, червено**: моркови, домати, краставица, червено цвекло, целина, чушка и др. Без сол и мазнина!

3. Сурови ядки

Лющено конопено семе, бадем, орех, лешник, тиквено семе, лющен слънчоглед, кайсиева ядка, сусам и др. Без фъстъци!

4. Прясно изцедени сокове

От цитруси (грейпфрут и др.), както и от зе-

ленчуци (моркови, целина, магданоз, тиквичка, червено цвекло и др.). Соковете се приемат на гладно между приемите на храна.

5. Плод от бъзак

20 зрънца дневно се изяждат на гладно.

6. Чай от ехинацея и котешки нокът - неподсладени, приети между основните хранения!

След четвъртия ден другите храни се включват постепенно в началото в по-малки количества.



ВНИМАНИЕ

**ПРОГРАМАТА Е ПРЕДНАЗНАЧЕНА ЗА ХОРА
БЕЗ ДИАГНОСТИЦИРАНИ ЗАБОЛЯВАНИЯ!
ПРАКТИКУВАЙТЕ САМО
ПОД КОНТРОЛА НА ВАШИЯ ЛЕКАР!**

21 БАЛАНСЪТ - ТАЙНАТА НА ЗДРАВЕТО

От Древността човекът е наблюдавал, че животът представлява в основата си една безкрайна верига от преливащи една в друга противоположности. Същият ритъм усещаме и в себе си. И наистина, всички ние преживяваме времето си като ден и нощ, температурата - като студено и топло, емоциите като позитивни и негативни. Всеки процес или явление вътре в нас или около нас може да се сведе до **двойки противоположности, които се балансират взаимно и образуват цяло**. Осъзнаваме се като мъже или жени, радваме се или скърбим, желаем нещо или не го желаем.

В древнокитайската традиция този основен ритъм на живот, по един гениален начин е изразен в простотата на:



ИН и ЯН

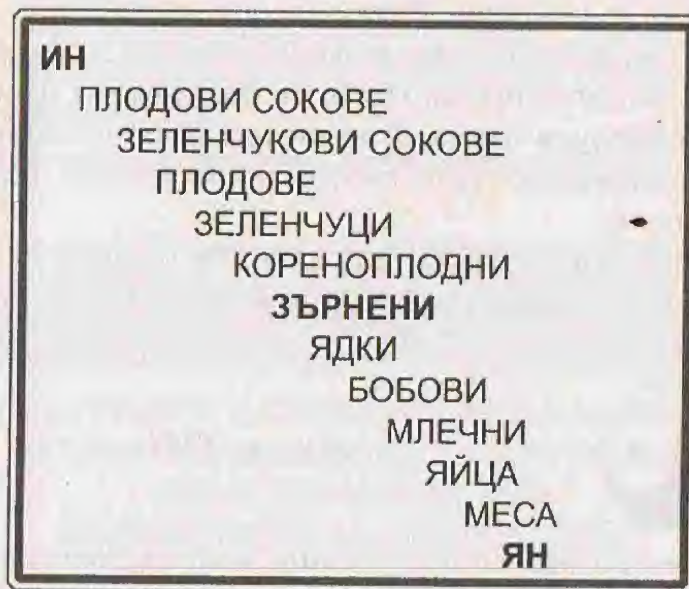
Две противоположни начала, които можем да открием в основата на всичко и чийто баланс определя естеството на всичко.

Нашето тяло е също сложен „пъзел“, подреден от „тухличките“ на безкрайни двойки от противоположности. Във всеки миг той изгражда и разгражда, вдишва и издишва, формира клетки и ги унищожава. И само пропорцията, равновесието между тези противоположности гарантира неговата цялост, т.е. неговото здраве. Ако едно е в повече, а друго по-малко, балансът вече е нарушен и ние боледуваме.

Храната изгражда нашето тяло и дава гориво то да работи. Тя подрежда неговия „пъзел“ и от нея основно зависи как ще функционира то и до каква степен всичко в него ще бъде в равновесие, т.е. в здраве.

Големият японски учен проф. Джордж Осава, изхождайки от древните традиции, подрежда храните по един прост и удивителен начин. Той ги градира като една последователна стълбица от ИН към ЯН.

Колкото една храна е повече ИН, толкова тя е по-лека, разграждаща, очистваща. И обратно -



колкото е по ЯН, тя е по-концентрираща, изграждаща, натрупваща, уплътняваща ни!

Природата е направила така, че всеки от нас може да постигне своето здраве по един прост и лесен начин. Трябва само да подредим „пъзела“ по правилния начин!

Ако ние досега сме ползвали твърде много животински **ЯН - продукти** (месо, яйца, млечни продукти) – те са натрупали в нашия организъм излишъци

от отпадни вещества. Започнали са да запушват нашите съдове, органи и системи. Започнали сме да боледуваме, без да подозираме дори! Развиваме постепенно високо кръвно налягане, трупаме висок холестерол, висока захар, натрупваме и тлъстинки. Отлагат се и кристали в ставите с развитие на артрити, утаяват се камъни в бъбреци и жлъчен мехур, по костите се формират шипове. Но както ни казва и древната мъдрост, **всичко е едно – болестта е една!**

Когато дадем за определен период от време преход на обратния полюс - на **ИН храните – плодове, зеленчуци, прясно изцедени сокове**, тези напласствания постепенно се стопяват и ние оздравяваме, независимо от името на болестта. Обратно - ако дълъг период от време сме правили диети за отслабване или сме се хранили „на крак“, можем да развием дефицити. Отново балансът е нарушен и когато включим повече изграждащи **ЯН храни (зърнени, бобени, ядки и други)**, тогава балансът, здравето отново се завръщат!

Така по един елементарен начин всеки от нас може да бъде творец на собственото си здраве и тяло!

На практика, това може да постигнем, като ползваме **пет групи храни, които природата е определила за храна на човека, на вида Homo sapiens: плодове, зеленчуци, сурови ядки, зърнени и бобени варива**. Не трябва да липсва нито един от тези 5 компонента, за да имаме „пъзела на здравето“!

Плодовете и зеленчуците са предимно ИН храни – очистващи.

Ядките, зърнените, бобените варива са предимно **ЯН храни – изграждащи.**

Животинските продукти, ако искаме да сме здра-

ви, следва да използваме така, както традиционно са използвани в българската кухня – средно не повече животински храни от 1/3 в годината! Да не забравяме, че нашите прабаби и дядовци са били в пости, т.е. без животински продукти 200 дни в годината!

В нашия забързан и изпълнен със стрес живот, организмът ни обикновено страда и от излишъци, и от дефицити едновременно. Тялото ни е замърсено от многото отпадни метаболити на индустриално преработените храни, които консумираме. В същото време, тялото ни страда от недостиг на витамини, микроелементи, ензими, алкални системи и много други. Балансът е нарушен!

В нашата практика предлагаме една проста система за **едноседмично възстановяване на баланса, последвана от 3 дневно захранване.**

Програмата е само за здрави след консултация с вашия лекар!

В този период организмът изхвърля отпадъците, които го замърсяват и възстановява хомеостазата (равновесието) на своята вътрешна среда. В първите дни, поради обилното отделяне на отрови, е възможна **ацидозна реакция** - „метаболитен махмур-лук“, изразяващ се в главоболие, замаяност, ниско кръвно налягане. В случая се препоръчват повече течности - прясно изцедени сокове и зелен китайски чай (трапезен).

Захранването включва човешките храни: **сурови ядки; зърнени и бобени варива.** След захранването следва да се внимава със **солта и мазнините!** Въвеждат се много бавно и по малко, а **мазнините не бива да минават термична обработка!**



ПРОГРАМА ЗА ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ НА ОРГАНИЗМОВИЯ БАЛАНС

За седем дни се консумират само следните храни:

1. **Прясно изцеден плодов сок** от цитруси – грейпфрут и др.- около 300 мл. дневно
2. **Прясно изцеден зеленчуков сок (микс)** – морков, краставица, тиквичка, целина, магданоз, червено цвекло и др.- около 500 мл. дневно
3. **Плодове** – по избор, свободни количества
4. **Сурови зеленчуци** – моркови, домати, краставици и др. по избор, по желание с пресни зелени подправки и лимон. Без сол и мазнина!
5. **Резенче джинджирил – корен** (заедно със зеленчуците)
6. **Сурови жълтъчета от пълнозърнести яйца** - 2-3 броя дневно. Могат да се ползват и по желание и като „шейк“ (с канела, ванилия, какао, фруктоза, вода). Приемат се на гладно, след щателно измиване на черупката със сода за хляб или детергент.

Течностите – минерална вода, сокове, билков чай по избор (неподсладен) се приемат по време, разделно от плодовете – с половин часов интервал.

След изтичане на горния период следва тридневно захранване по следната схема:

Първи ден

1. Както при разтоварването горе
 2. **Задушени зеленчуци на пара** – тиквичка, морков, бамя и др.
 3. **Сурови ядки** – лющено конопено семе, небелен суров сусам (смила се), бадем и др. В постепенно увеличаващи се количества.
- Първите порции на храните са около 150 – 200 г. на прием.
 - Без сол и мазнина!

Втори ден

- Освен горните продукти се включват:
1. Варена царевица, кафяв ориз, елда
 2. Варена леща, нахут, грах
- Продуктите са сварени, изплакнати и отцедени.
 - Без сол и мазнина!

Трети ден

Освен изброените продукти се ползва 20-30 г. краве масло, добавено задължително след термичната обработка!

- Плодовете и соковете се приемат само на гладно и никога непосредствено след храна!
Всички други продукти могат да се смесват.



ВНИМАНИЕ

**ПРОГРАМАТА Е ПРЕДНАЗНАЧЕНА ЗА ХОРА
БЕЗ ДИАГНОСТИЦИРАНИ ЗАБОЛЯВАНИЯ!
ПРАКТИКУВАЙТЕ САМО
ПОД КОНТРОЛА НА ВАШИЯ ЛЕКАР!**

22 ТРИУМВИРАТЪТ НА ЖИВОТА: ХРАНЕНЕ, ДИВЖЕНИЕ, СЛЪНЦЕ

Здравият живот е израз на цялостна хармония, на баланс във всички модалности от поведението. Всяко живо същество е в разностранна връзка с околната среда и обменя с нея енергия, емоции, вещества. Човешкият живот не прави изключение - за да сме здрави, не трябва да липсва нито една естествена връзка с тази среда.

Първата основна връзка - това е храната

Същевременно исторически, тя се е превърнала в най-дълбокото отклонение на човешкото поведение. Неслучайно митологиите на света описват "първородния грях" на човека като хранителна девиация - човекът изял погрешния плод и това повлякло след себе си всички негови нещастия.

Храната, разгледана в своята основна структура, представлява всъщност енергия - елементарни частици и вълни. От съвременната квантова физика вече знаем, че няма граница между материя и енергия. Материята всъщност е енергия, разгледана на квантово ниво. В ежедневието си ние сме свикнали да я виждаме като плътна, статична, почти неизменна. В действителност, на микроскопично ниво, тя е непрекъснат поток и вихър от енергия и е мобилна, безплътна, независима от време и пространство. Когато ние приемаме храна, приемаме чудото на тази

вълшебна субстанция, приемаме вибрации, които трептят на различни честоти. Тези вибрации, постъпвайки в нас, се превръщат в наши вибрации - вибрации на нашето тяло, на нашите емоции и мисли. Няма рязка граница между храната и онова, което преживяваме, което чувстваме и което мислим. В основата си всичко това е едно! Нашата храна се превръща в тяло, емоции, мисли. И обратно - нашите мисли и емоции също са храна, съставена от абсолютно същото вещество.

Затова знаем, че когато се храним с естествена храна, тя се превръща в естествени здраво тяло, мисли и дух. Здравият човек мисли по един начин, болният - по друг. Светът зависи от това какво ще видим в него и когато нашето тяло и сетиво са болни, болен е и целият свят, в който живеем. Виждаме света през нашия си филтър. Когато се храним с болни мисли, чувства и емоции, се разболява и нашето тяло. Не по някаква мистична причина или връзка, а просто защото вибрацията, с която се зареждаме постоянно, става доминиращата вибрация и на нашето тяло! Нито една от двете зависимости не е първична, те са в кръговрат. Емоциите и мислите не са по-важни от храната, както и храната не е по-важна от мислите и емоциите. Те просто са едно, една материя, една субстанция, която ние обменяме със света.

Днес е модерно да твърдим, че се разболяваме от болни емоции и мисли. Не можем обаче да имаме здрави мисли и емоции, докато приемаме погрешната храна. Трябва да осъзнаем, че не всички вещества и продукти са храна за човека. Природата е определила за него точна формула и всяко нарушение в нея ще влече след себе си един болен човешки живот. Този болен живот ще произвежда болни мисли и емо-

ции, които отново ще се превръщат във вибрация и материя на неговото тяло и така до безкрай. Докато не разберем капана, в който сами сме се уловили и не прекъснем порочния кръг. Нека разберем, че не можем да бъдем много добри или щастливи, докато не спрем да се храним с неестествена, нечовешка храна. Неслучайно един от най-известните автори в естественото хранене Пол Брег казва: " Да боледуващ, това е неморално! ". Защото болният човек е нарушил основен закон на живота. Той е генератор на болна енергия и произвежда болни мисли и емоции. Всички около него спонтанно чувстват и усещат това и инстинктивно го избягват. Ако сме токсични хора, токсичен е и животът ни.

Здравият човек, приемащ естествена храна, вибрира хармонично и излъчва тази хармония около себе си в света, в който живее. Инстинктивно привлича здрави хора и неговият живот се подрежда по здрав и щастлив начин.

Храната е мисъл! Тя е идея, форма, енергия, вибрация, затворена в това, с което се храним. Освободете се от токсичността и ще сте здрави във всякакъв смисъл.

Втората основна връзка с природата и с нас самите е движението

Няма рязка граница между природата и нас. Храната, която е била нещо външно, се превръща в нас самите. Този непрекъснат поток – движението - е основен закон на живота. Ние се състоим от "**движеща се храна**". Защото, както вече казахме, храната е енергия на квантово ниво, тя е поток, мисъл, вибрация. Ние самите се движим, дори когато сме напълно

неподвижни. Всичко в нас трепти с невероятна скорост!

За да сме в хармония със света, в който живеем, трябва да осъзнаем, че сме конструирани да се движим на всяко ниво. Движението на нашето тяло ще отговаря и ще е в хармония с движението, което е в нас. Ако се обездвижим , влизаме в противоречие със себе си самите, с основния поток на живота, който е в нас. Защото потокът в нас и около нас е един и същ. Ние буквално сме цялата Вселена, защото няма граница между потока в нашето тяло и потока на енергията около нас. Така, както в един дом има много стаи, но въздухът между тях е един и същ и общ за всички, така ние сме свързани и сме общи с енергията на цялата Вселена около нас. Буквално, субстанциално сме едно!

Човекът е създаден за движение. Движат се елементарните частици в атомите ни, движат се нашите мисли и емоции, обменя се непрекъснато нашето тяло. Ако ние спрем да движим това тяло, ако от дома сядаме в колата до офиса и обратно, ние спираме потока на живота в нас и около нас. Ние се разболяваме и лошата вибрация в нас инстинктивно ще привлича лоши хора и ситуации около нас. Така се разболява и животът ни!

Нашето движение трябва да е пълноценно. В нашето тяло молекулите, атомите и елементарните частици, се движат с **целия спектър** от различни скорости. Нашето тяло не прави изключение. Ако ние само седим или ходим, това не е достатъчно. Защото отново нарушаваме основен закон на живота. Движението трябва да включва всички модалности, всички възможни за тялото ни скорости. Без да включим пълния спектър, не можем да бъдем здрави. Докато

не разберем, че **тичането** е неизменна част от нормалното движение на тялото ни, няма да постигнем пълно здраве.

Нека повторим:

Тичането е основен начин на поведение за нашето тяло!

Който не тича, не е разбрал основата на живота! Така с броени метри бягане, ще постигнем това, което други не могат да постигнат и с километри ходене.

Когато тичаме, ние **дишаме** пълноценно. Дишането не е отделен вид дейност - то също е храна и участва в хранителните вериги на клетките ни. Хранене и дишане са части от един общ обменен (метаболичен) процес в нашето тяло!

Третата основна връзка с природата и здравето - това е слънцето!

Цялата енергия в хранителната верига на екосистемата е слънчева светлина! Всичко, с което се храним, е вибрация от слънчеви лъчи. Фотосинтезата в зелените растения образува в тях храна, която ние поемаме. Колкото повече се отдалечаваме от това първо и основно звено на вибрация в екосистемата, толкова повече боледуваме. Човешкият организъм по своята анатомия и физиология е конструиран да се храни с такава първокачествена слънчева храна. Ако ние я пренебрегнем и започнем да се храним с животни, които преди това са се хранели с растения, ние приемаме енергия от втора ръка. Енергията от втора ръка не е качеството, от което се нуждаем. Тя ще произвежда второкачествено тяло и второкачест-

вени мисли в нас!

Ние се нуждаем от слънце обаче и съвсем непосредствено - ние сме способни и имаме потребност да приемаме неговата енергия и директно. Редица вещества и биостимуланти се образуват в нашата кожа и тяло съвсем непосредствено от слънчеви лъчи. Ако ние не се излагаме на слънце, не се образува витамин Д в кожата, нарушава се калциевата обмяна, забавя се образуването на хормони от жлезите с вътрешна секреция и цялата ни обмяна става мудна. Нека запомним, че

слънцето е храна в буквалния смисъл!

Задължителният минимум за здравия човек е 15 мин. 3-4 пъти седмично. Зимата не прави изключения. Обедните часове са тези, които ще ни дарят животворната храна на слънчевите лъчи.

За да е здрав един човек, са необходими тези 3 основни връзки с живота - **човешко хранене, движение и слънце**. Затова често ги наричаме **"триумвират на здравето"**. Практикувайте ги един месец и направете разликата. След това никой няма да е в състояние повече да ви върне назад!

В живота си често приемаме, че или сме здрави, или сме болни. Нашето тяло много пъти дава болезнени сигнали чрез разнообразни симптоми, но ние или ги пренебрегваме, или ги потискаме с някое хапче. Дори когато, обезпокоени отиваме на лекар и той ни прави изследвания, те често не дават никакви съществени отклонения и лекарят ни успокоява, че сме здрави. И ние продължаваме по същия начин дотогава, докато не настъпи болестта.

Как се разболяваме?

Можем ли да разберем кога се заражда в нас болестта? Можем ли да установим това много преди нашият лекар да ни е поставил диагноза? И най-важното - установили това, можем ли да приведем нашия живот в едно здраво състояние и форма?

Отговорът на природата е да!

Ние сме снабдени с такъв детектор, с такава система на откриване на болестта и нейната корекция. Всеки от нас я притежава, ние се раждаме с нея! Тя се нарича

емоционална напътстваща система

Нашите усещания, чувства и преживявания са най-точният индикатор за това какво става вътре в нас.

Когато ние се чувстваме зле, това указва, че нещо в нас и в нашия живот не е в хармония с нас. Още

като малки бебета сме усещали себе си и света чрез тази напътстваща емоционална система. По-късно, като социални същества, сме се научили да я пренебрегваме, потискаме и даже да работим против нея. Когато нещо се отклонява от хармонията в нас, то дава сигнал. Най-простата форма на този сигнал е **дискомфортът**. Ние усещаме негативна емоция. Когато това се повтаря достатъчно дълго, се поражда **болка**. Много пъти дори когато усещаме болки, изследванията и лекарят не откриват нищо. Когато един дискомфорт и една болка се повтарят дълго, тогава нашата физиология и анатомия са дотолкова вече променени, че кръвните изследвания, апаратите и лекарят установяват обективни отклонения. Това вече е напреднал етап на болестта.

Ако искаме да сме здрави, трябва да си припомним заложената в нас забравена програма за вътрешно напътствие. Винаги, когато се чувстваме зле, дискомфортно, без настроение или сме тревожни, ядосани, обезверени, винаги в нас настъпва болестта.

Нека повторим:

Усещането за какъвто и да е дискомфорт в нас и в нашето настроение вече е болест!

И най-вредното, което можем да направим, е да го пренебрегнем и да продължим по старому. Най-лошият съвет, който може да ни бъде даден тогава е, че ни няма нищо и че можем да продължим да си гледаме живота. Само че същият този живот ще ни върне след известно време в точката, в която сме се отклонили. Ще се появи болката като един по-напреднал етап на болестта.

Неслучайно още Хипократ гениално е разбрал, че

всички болести се пораждат в един мълчалив стадий, по време на който се засяга целият организъм. Едва във втория стадий болестта се локализира преимуществено в даден орган и се появява болката. А големият учен Ал. Залманов, във връзка с това пише: "Болестта е драма в две действия: първото се развива в тъжна тишина и при загасени светлини. Когато се появи болката или каквито и да са други неприятни симптоми, това почти винаги е второто действие".

И това е така, защото нашият организъм започва да боледува най-напред на енергийно, квантово ниво. Нарушена е честотата и хармонията на вибрацията в нас. Започваме да трептим дисхармонично. Отделните органи вибрират несинхронно един с друг, а също и целият ни организъм започва да трепти на различна честота от тази на средата, в която е той. Започва вътрешна колизия, вътрешен двубой (всъщност, многобой) - едни части от организма енергийно се отделят от други. Така постепенно болестта се локализира в избран орган. Когато измененията напреднат, лекарят поставя диагноза на този орган и ние живеем с коварната илюзия, че е болен само той, а всичко друго в тялото ни е здраво. Най-злочакствената степен на отделяне на една част от тялото ни от друга е ракът. Тя става автономна, има самостоятелен живот и расте безспирно. Всъщност, болно е винаги цялото ни тяло, а болният орган е само най-натовареният. И никога не можем да се излекуваме, ако лекуваме само един или два органа. Този възглед "на парче" е най-тежката болест на съвременната масово практикувана медицина. Самият той е плод на психично разстройство, при което мисълта е разкъсана и загубва погледа си за цялото, фиксирана единствено върху частта. И така се рази-

грава гротескният театър на абсурда за лечение "на парче". От гледище на природата, това е налудна идея, тя никога не боледува "на парче".

Винаги, когато усетим лошо настроение, песимизъм, когато сме невротични, раздразнителни, когато "светът ни е крив" и всичко като че ли върви наопаки, винаги трябва да знаем, че в нас е настъпила дисхармония, започнала е болестта и нашата емоционална напътстваща система ни подава сигнал. Сигнал, в който трябва да се вслушаме, а не да го потиснем или пренебрегнем. По този повод Пол Брег казва: "Когато почувствате мрачни настроения, нервност, грижи, депресия, потиснатост, бързо излизайте навън и започвайте физическа активност. В противен случай негативните емоции могат да ви победят. Разходка или друг вид занимание на открито могат да изчистят съзнанието ви и да започнете да виждате проблемите си в перспектива. Всяка почивка на открито възстановява човешката личност."

Всяко лошо настроение е сигнал за токсичност и когато ние отстраним отровите, бодростта и оптимизмът се връщат.

Свикнали да мислим за болестта само като поставена диагноза, ние я възприемаме като предмет, като обект, отделен от нас. Започваме да се въоръжаваме и да се борим с нея като с враг. Но болестта не е нещо външно на нас, нито е предмет, който е неизменен. Тя е процес така, както самото здраве е процес. Болестта - това сме ние. Само че в друго динамично равновесие, в друга честота на трептене, в друг темп на обмяна. Започваме всъщност да се борим със себе си и резултатът в крайна сметка е самоунищожение. Борим се против възпалението, против болката, против кашлицата, против бактериите и

против какво ли не още в нас, забравили, че всъщност те са опити на самата система да се възстанови. Болестта не е застинал предмет. Тя има начало, развитие и край, както всичко друго. И тъкмо фактът, че болестта и здравето са процеси и две страни на едно и също, ни дава шанса да ги променим. И ние вече знаем как можем да направим това!

Болестта е състояние на дисхармония на организма. И единственият път да оздравеем, е като се хармонизираме. А това ще го извърши вашето тяло вместо вас, защото то има заложената програма за самоизцеление. От вас не се иска нищо друго, освен да не пречите. Когато спрем да подаваме погрешната енергия в системата, когато спрем неестествената храна, тя веднага започва своето постепенно възстановяване. Ако измененията са начални и функционални (т.е. изменения има само във функцията, но не и във формата и структурата на органите), възстановяването е лесно и бързо. Когато биохимичните промени в тялото са напреднали и вече има промяна във формата или структурата на органите, лечението изисква време, търпение и постоянство. Голямата българска природолечителка и автор на собствена система за лечение Лидия Ковачева казва: "Здравето и щастието заслужава този, който умее да се бори за тях.". Много пъти ни се иска резултатът да дойде с магическа пръчка. Замърсявали организма си дълги години, искаме да постигнем здраве за дни. И ако това не стане, си казваме, че системата не действа или че не е подходяща за нас. Трябва да знаем, че истинското лечение - самовъзстановяването - е **растежен процес**: едни тъкани трябва да се подменят с други. А растежът изисква време. Не може едно дете да порасне и да се превърне в зрял

човек за един ден. Няма обаче противопоказание за самовъзстановяването, защото това е единственият път на природата, която сме ние самите. Не може природата да не е подходяща за нас. Все едно да кажем, че ние не сме подходящи за себе си! Природата е винаги подходяща за нас и самовъзстановяването действа при всеки болен. Единствено темпът е различен. Колкото по-тежка е болестта, толкова по-продължително ще е самовъзстановяването.

При това трябва да знаем, че организмът, изхвърляйки чужди вещества и отрови на периоди, развива лечебни кризи. Затова в началото, започвайки лечението, всички болести в нас се обострят. Но точно в това обостряне е реакцията и мобилизирането на природата в нас. Освободили се от скрупулите и глупостта, следва да се радваме на тях, защото те са израз на енергията, на жизнеността на нашия организъм, който задвижва самолечебните си механизми.

Едни заболявания ще излекуваме, като спрем неестествената храна за дни или седмици. Други - обратно - ще изискват многократно преповторение на тези лечебни курсове, следвани от стриктно спазване на човешки стил на хранене в междинните периоди. Но резултат неизбежно ще има. И ще го заслужи онзи, който умее да се бори за него. Той ще е достойнство за мъдростта, че е разбрал основните закони на живота. И обратно - всеки изкуствен опит за вмешателство в организма ще бъде наказван от природата сурово с развитието на следващо още по-тежко заболяване.

Така в последна сметка всичко е в наши ръце. Завършваме тази книга с това, с което започнахме. И няма как да бъде другояче - всичко е в нас и ние сме всичко. Единственото място, в което можем да потърсим и да намерим, е там!

В кръговрата на живота една храна като биологична система е предназначена за друг конкретен вид биологична система. Човекът не прави изключение. Към неговия вид - *Homo sapiens* - природата е адресирала точно определена храна. И човекът, и храната са части от една и съща природна структура. Свързвайки се заедно, те осигуряват равновесието на общата екосистема, както и на отделните видове подсистеми, които я образуват. Този основен екологичен закон гарантира нашето здраве.

Суровата храна или органично непроменената система трябва да съставлява поне половината (50 %) от дневния ни хранителен рацион. Това е минимумът, който ни осигурява здраве. Освен това нашата човешка храна трябва да бъде предимно растителна (плодове, зеленчуци, семена).

Животинската храна като невидова за човека е допълнителна и незадължителна. Днес я наричаме "храна за удоволствие", "храна за уикенда" или просто "празнична храна". Човекът няма биологична потребност от нея и тя изпълнява в неговия живот само социално-културни функции.

Относително безопасният максимум от животински продукти се движи в следните референтни граници:

- кисело мляко - до 150-200 гр. / дневно
- сирене (видове) - до 50-100 гр. / дневно
- краве масло - до 20-40 гр. / дневно
- яйца - до 1-3 броя / седмично
- месо - до 150 гр. / 1 път седмично

От животински продукти трябва да са свободни

поне два дни седмично (постни дни).

Най-подходящи са млечните продукти, които са приготвени от козе мляко (козе сирене и др.). Те не трябва да се обработват термично, но могат да бъдат добавени към топла (гореща) храна задължително след топлинната ѝ обработка.

От яйцата е желателно да се ползва жълтъкът - суров, или ако се употребява цялото яйце, то да бъде "рохко" сварено.

Месото е най-опасният невидов продукт в храната ни. Затова неговата употреба трябва да е изключително внимателна. Допустимият максимум, както посочихме, е 150 гр. седмично, при това със задължителни постни периоди в годината (за българите в миналото около 200 дни!). От месните продукти преимущество имат рибата, птичето месо и заешкото. Биологичната стойност на месото е изключително зависима от степента на термична обработка. Съветът ни е да се използва по възможност непрепечено месо ("ал англе"), обработено подходящо на пара, във фолио и др. Препоръчително е също преди основната му обработка да се постави за 1-2 min във врящ зеленчуков бульон за екстрахиране на трупните отрови, съдържащи се в него.

Здравословната човешка храна трябва да бъде добре съчетана.

Плодовете, поради съдържащите се в тях захари и респективно съществуващата опасност от ферментация, се консумират винаги и само на гладно, несъчетани с други храни (с изключение на малко количество кисело мляко или заквасена сметана).

Животинските продукти (млечни, яйца, месо) се приемат винаги разделно - съчетани единствено само със зеленчук (без картофи!). Зеленчукът е най-

добре, ако бъде суров или задушен на пара. Например съчетават се добре сурови зеленчуци със сирене (шопска салата, таратор и др.); задушени зеленчуци с добавено след термична обработка сирене, кисели мляко, заквасена сметана. Киселото мляко и заквасената сметана, както казахме, могат да се съчетават и с плод. Кравето масло е неутрално и прави изключение. То може да бъде съчетано с всяка от другите групи храни. Добавя се задължително накрая, след термичната обработка (например към топлия ориз, спагети, боб и т. н.). Никога не се ползват два разнородни животински продукта заедно (напр. месо и сирене).

Растителните продукти (с изключение на плодовете, за които стана дума) могат да се съчетават свободно помежду си (напр. салата в съчетание със задушени зеленчуци, ориз и бобови култури). За осигуряване на оптимален белтъчен внос (обратно на разделността при животинските продукти!) следва да се съчетават заедно на един хранителен прием зърнени култури и бобови варива, желателно и ядки (например нахут с гарнитура ориз, поръсени със смлени сурови ядки).

Човешката храна следва да бъде в своята естествена системна концентрация. С други думи, тя трябва да е неразредена. Не се препоръчва консумацията на супи. Те са трудно смилаеми, тъй като намаляват концентрацията на ензимните системи в смилателните сокове на организма. По желание могат да се композират по-гъсти крем супи или да се направи заливка с подходящи сосове.

Въглехидратните храни като зърнени (ориз, царевица, елда, овес и т. н.), картоф, спагети и др., се приготвят плътни, неразкашкани и неслепнали. Же-

лателно е съчетаването им с други храни да става след предварителното им приготвяне.

Течности се приемат преди хранене или поне половин час след хранене и никога по време на хранене.

Алкохол, ако въобще се консумира, се приема винаги на гладно, преди хранене, само като празнично питие (1-2 до 3 пъти седмично в количество до 100 гр. вино или до 50 гр. концентриран алкохол).

В здравословното човешко хранене се избягва употребата на екстрактивни растителни мазнини (слънчогледово олио, зехтини и др.). Те не са система, лишени са от естествени емулгатори, както и от другите необходими за тяхното правилно усвояване елементи, съдържат отровните за човека транс-мастни киселини и поради това са едни от основните дестабилизатори в баланса на храната. Ако се ползват, следва да се добавят винаги след термичната обработка и никога не се варят, пекат, задушават или пържат. Допустимото количество е до 1 чаена лъжичка на порция студено пресована мазнина (зехтин и др.), при това никога не всекидневно. Злоупотребата с екстрактивни растителни мазнини е най-честата грешка в здравословното хранене!

За омазняване препоръчваме системните продукти: смлян суров ядков микс (смлян сусам, орех, слънчоглед и др.), както и домашно приготвено безсолно маслинено пюре. Добавят се накрая, след термичната обработка на храната.

Здравословното хранене следва да съдържа достатъчно количество балансирани растителни белтъчини. На свой ред, тяхното подценяване е най-често наблюдаваният пропуск в здравословното хранене. Необходимият прием на растителни белтъчини се осигурява от системната, на практика почти всеки-

дневна употреба, на бобови и зърнени култури, както и на сурови ядки, съчетани заедно. Само в това съчетание белтъчините в тях стават пълноценни за човека.

За овкусяване на храната се използват свободно различни подправки.

Не е желателна употребата на готварска сол. Вместо нея може да се даде превес на подправките, лука (чесъна) и лимона, както и на малко диетична (калиева) сол - с 66 % калий, добавени винаги накрая, непосредствено в блюдото, преди консумация.

За подслаждане препоръчваме плодовата захар - фруктозата (може и под формата на "фруктозен мед"). Не е желателно да се ползват захар (захароза), както и пчелен мед (пчелният мед също е невидова за човека храна!) освен в много ограничени количества.

В нашия опит, обобщен в книгите "Човешкото хранене" и "Горещи теми в храненето", достигнахме до система, която можем да наречем

Система за осъзнато хранене

Като хранене на човека от XXI век, тя се стреми да обединява най-добрите постижения от науката за храненето, съобразени с естественото изискване на човешкия организъм и с традиционното хранене на народите. Насочва ни към осъзнаване на нашата връзка с околния свят, както и на мисията ни на планетата като разумни същества.

Ето основните принципи на това хранене:

1. Започвайте деня с **пресноизцедени сокове**, както и с цялостни сурови **плодове и зеленчуци**.

2. Задаължително включвайте в ежедневно меню **сурови храни: плодове, зеленчуци, ядки, кълнове**. Поне 50%-75% от общото количество храна за деня следва да е в суров вид.

3. Дайте превес на **растителните храни: плодове, зеленчуци, ядки; зърнени и бобени варива**. Поне 85%-90% от менюто за деня следва да се формира от растителни храни.

4. Осигурете на организма си гарантирано количество **растителни белтъчини** в лицето на **суровите ядки, бобените варива: нахут, соя, леща, грах, боб, бакла, вкл. традиционни соеви продукти: тофу, темпе** и др. За да получите пълноценен белтък, комбинирайте на един прием (или поне в рамките на деня): **сурови ядки + зърнени варива + бобени варива**.

5. **Ползвайте животинските продукти умерено: млечни, яйца, (меса)**, така както са ги ползвали вашите баби и както ги ползват всички здрави племена на планетата. Най-пълноценният и полезен животински продукт, който в минимум количество ви осигурява всичко необходимо, е **суровият яйчен жълтък** (традиционно ползван в кулинарията като "застройка"). В дневното меню животинските продукти не бива да надхвърлят 10-15%, като задължително в годината провеждайте периоди, в които те се изключват напълно (пости).

6. **Никога не приемайте храна при наличие на симптоми:** болки, умствено и физическо неразположение, умора, треска, температура, както и при всякакъв дискомфорт.

7. **Не пийте течности по време на хранене и избягвайте твърде течните храни (супи)**. Те разреждат смилателните сокове и нарушават сложната

хидролиза на храносмилането. Пийте между храненията до 2-3 литра сурова трапезна (изворна) вода дневно (част от нея може да замените с пресноизцедени сокове).

8. **Махнете всички рафинирани продукти: бяло брашно, полиран ориз, рафинирана захар и техните производни.** Ограничете до минимум екстрахираните мазнини: зехтин, слънчогледово олио и др. Ползвайте **пълнозърнести зърнени и бобени варива**. Омазнявайте с цялостно съдържащи продукта **пасти и сосове от смляни ядки, песто от обезсолени маслини, от авокадо** и др.

9. **Ограничете до минимум технологично обработените продукти:** колбаси, консерви, готови храни, вкл. хляб, храни за бързо хранене и т.н.

10. **Никога не обработвайте мазнините термично!** Не ги варете, не ги печенте, не ги задушавайте и не ги пържете! Те образуват най-силните отрови в храната ви и са основен болестотворен фактор.

11. **Ограничете до минимум добавката на сол (NaCl).** Ни есе нуждаем само от 2 гр дневно, които приемаме пълноценно със суровата храна. Солта е вторият по вредност фактор след термично обработените мазнини.

12. **Яжте сладките храни, вкл. плодовете само на гладно и никога не за десерт.** В противен случай те ферментират.

13. **Дъвчете добре и обработвайте със слюнката.**

14. **Не поемайте излишно количество храна.** Стомахът е колкото двете ви шепи!

15. **Дейността на вашия организъм изисква "санитарен полуден"** – дайте му го с 24-часов интервал седмично само на вода.

СОКОВЕ

Плодовете и зеленчукови фреш сокове се приготвят пресноизцедени на подходяща сокоизстисквачка (без агресивни метали - алуминий и др.). Консумират се сутрин на гладно или по всяко време, но задължително преди хранене, несмесени с други храни.

Фреш от лимон - натурален, неподсладен и неразреден. Това е царят на плодовите сокове! Той е най-добрата очистваща храна! Особено препоръчителен е като първа сутрешна храна.

Фреш-микс от цитруси - портокал, грейпфрут, лимон, мандарина и др. Действието им е подобно на лимоновия сок.

Плодови сокове могат да се приготвят от всички други предпочитани от нас плодове.

Фреш от моркови - подходяща храна след приема на лимонов сок (поне 5-10 мин). Това е царят на зеленчуковите сокове!

Към морковения сок могат да се добавят всички други пресноизцедени зеленчукови сокове – от магданоз, спанак, коприва, червено цвекло, целина и др. Зеленчуковият сок никога не се смесва с плодов сок.

Количеството на плодовите и зеленчуковите сокове е свободно и се определя от нашия жизнен ритъм (средни количества: сока от 1-2 лимона и около 200-250 г морковен сок).

Морковеният и лимоновият сок (несмесени в една чаша!), приети последователно представляват най-добре балансираното соково начало за деня (ИН-ЯН двойка!).

ПЛОДОВЕ и сладкарски миксове

Плодовете и плодовите салати могат да следват приема на соковете и да се приемат във времето, когато се появи желанието за тях. Те са нашата човешка закуска. Асортиментът е напълно свободен, като най-добре е да се даде превес на сезонните. Количествата за здравия човек са свободни (средно до 500 гр на един прием).

Плодовете могат да се ползват и съчетани.

Плодова салата - съчетават се сладки със сладки и кисели с кисели плодове, напр. салата от цитруси с киви и др.; салата от банан, пъпеш, фурми и др. Следва да се избягва съчетанието на предимно сладки с предимно кисели плодове (напр. банан и киви или лимон), както и на повече от три плода в едно плодово микс блюдо.

Плодов крем: Пасират се заедно банан и пресни фурми (без костилката). По желание се добавят аромати (канела, естествена ванилия и др.).

Плодов фреш-крем: пасират се заедно банан и авокадо. По желание се добавят аромати (канела, естествена ванилия и др.).

Тиквен крем: Пасира се предварително задушена на пара тиква заедно със сладък плод - например райска ябълка, фурми и др.

Микс от сушени плодове: фурми, смокини, ананас, папая, сини сливи и други. Особено подходящи са при нужда от повишен бърз енергиен внос (тежка физическа работа или интензивно умствено-емоционално напрежение).

Сушените плодове могат да се съчетават винаги и с пресни плодове.

Домашни бонбони: Смилат се на кафемелач-

ка (или подходящ за целта уред) сурови ядки: орех, сладък бадем, лешник, небелен сусам, лющено конопено семе и други. Добавят се по желание също и смлени кокосови стърготини. Пасират се пресни (фреш) фурми, след изваждане на костилката (вместо тях могат да се ползват предварително накиснати за 12 часа сушени плодове по избор) или петмез от фурми. Добавят се аромати (ванилия, канела, бадемова есенция и други по избор). Всичко се пасира до получаването на плътна маса. От последната се оформят малки кръгли топчета, които могат да се покрият с кокосови стърготини. Подреждат се в бонбониера и се съхраняват в хладилник до 1 седмица. Могат да се консумират като втора закуска (1/2 час след плодовете!) или като следобедна закуска. Не се съчетават с млечен продукт!

Домашна торта от сурови растителни продукти

От получената плътна маса за домашни бонбони можем да оформим блат (основа) с дебелина 1-2 см. Върху него можем да подредим желани от нас сурови или печени плодове (ябълки, тиква, авокадо и др.), поръсени за украса с кокосови стърготини.

Сусамово-кокосов шейк с фурми и канела

В кафемелачка се смилат добре равни части сусам и кокосови стърготи. В шейкър към сместа се добавят петмез от фурми, подправки (канела, ванилия, джинджирил) и вода до желана гъстота. Консумира се директно или желирано като парфе. Ако го прибавим към сварено жито с джинджирил получаваме ашуре.

Шоколадово-протеинов шейк

Приготвят се като се смесят в желаната от нас порция: соев протеин (95-96 %) или сухо соево мляко (но не сухо краве мляко!), сурово какао, фруктоза, аромати- ванилия, канела и др. За улеснение всич-

ки компоненти могат да се съчетаят под формата на суха маса. Добавя се топла или студена вода до желана от нас гъстота. Получава се крем или шейк. По желание към него могат да се добавят и смляни ядки- кашу, лешник, лющено конопено семе и др.

Сметанови миксове

Като празнични блюда, ползвани като втора закуска (след плодовете) или като следобедна закуска могат да се композират и плодово-сметанови, шоколадово-сметанови, канелено-сметанови и др. миксове.

За целта към плодовете или плодовата салата можем да добавим заквасена сметана или отцедено кисело мляко и добавка на аромати. Получената смес може да се пасира и като крем.

Крем можем да получим и с шоколад: сурово какао, аромати, фруктоза. Добавя се заквасена сметана (не суха или бита!) и се миксира. По желание в сместа можем да добавим и малко прясно мляко и краве масло (така киселият привкус от заквасената сметана става по-мек).

По изключение, като празничен крем, можем да добавим и предварително разтворен във вода желатин и да получим домашно парфе.

Сметановите миксове могат да се съчетават и с плодове.

Вместо млечен продукт в рецептите можем да използваме и соево мляко, соева сметана или соево кисело мляко.

Домашен сладолед

Ако получените сметанови миксове емулгираме с лецитин и разбием добре с миксер и след това ги охладим, ще получим и домашен сладолед. Приготвя се както горните кремове с тази разлика, че се охлажда. Той може да бъде по желание плодов, шо-

коладов, ванилов, канелен, кокосов и др. Сладолед може да получим и от замразен, пасиран банан с добавка на ванилия и канела.



НАШИТЕ СЪВЕТИ

В посочените сладкарски произведения следва да избягваме съчетанието на прости захари с нишестета, което е нежелана комбинация (напр. не е желателно да композираме фруктозата и млечния продукт заедно с кори, блатове и други тестени продукти!). Както вече беше посочено, композиции като постни кексове, брашно-ядкови сладкиши и др. особено с добавка на термично обработена мазнина са изключително тежки и нездравословни комбинации!

Във всички сладкарски произведения можем по желание да добавим и пчелен прашец.

Сурови салатни блюда

Тук разполагаме с изключителна свобода, като превес трябва да имат сезонните салати.

Пролетна салата

Маруля, спанак, добавка на листа от глухарче и други сурови зеленолистни зеленчуци. Нарязани на ситно и овкусени с пресен лимонов сок, зелени подправки (магданоз, копър, босилек и др.), лук, омазнен с малко маслинено пюре (приготвя се от обезсолен маслини, които се пасират до консистенция на пастет) или ядков микс (смлени ядки), с добавка на щипка калиева сол, те представляват изключително

полезен и вкусен пролетен деликатес.

Лятна салата

Тук разхлаждащият принцип ни диктува сезонната употреба на богати на вода и соли зеленчуко-плодови: домати, краставици, сурови тиквички и др. Овкусяват се както другите салати с лимон, лук, зелени подправки. По желание с добавено маслинено пюре и/или ядков микс.

Есенна салата

Тя следва да е по-плътна от лятната и наподобява пролетната, само че с употребата на актуални за този сезон зеленчуци: бяло зеле, карфиол, броколи, брюкселско, китайско зеле и др., настъргани моркови. Овкусена както другите салати.

Зимна салата

Тя е най-плътната и се състои главно от зеленчуци - корени, които зимата е запазила под земята. Те ще ни дадат и повече топлина: настъргани моркови, целина, ряпа, корени магданоз, червено цвекло, пащърнак, хрян, овкусени със смлян синап, ядков микс и/или маслинено пюре, лук (включително и праз), зелени подправки, стрита сушена коприва, лимон и др.

Суровата туршия

Приготвя се по традиционния начин, само че без сол. Вместо това се добавят няколко лъжици кисело мляко. След получаване на млечно-киселата ферментация, продуктът се отцежда и се съхранява в хладилник (или фризер), тъй като липсата на сол ще предизвика развала на зеленчуците (солта е консервант!).

Салатите се консумират в свободни количества. Могат да се ползват като първо блюдо или дори да се съчетават с другата храна.

Сурови ензимни "супи"

Тук можем да включим всички желани от нас сурови зеленчуци, които в случая можем да пасираме и овкусим с подходящи подправки. При пасирането ние увеличаваме контактната повърхност на продукта с ензимните системи на организма. Освен това по този начин суровата храна отделя максимално от клетките си активирани автоматични (самостоятелни) ензими и така суровата храна се усвоява пълноценно. Това далеч не винаги се получава при използването на обикновените салати, особено ако последните се консумират бързо и не се отделя необходимото време за бавно дъвкане и ослюнчване.

Ензимна супа тип "мешана салата"

В съд поставяме едро нарязани суров домати, краставица, чесън, морков, малко чушка и магданоз. Пасираме с пасатор до получаване на хомогенна маса. Овкусяваме с диетична сол и лимон, поръсваме отгоре с малко домашно приготвена шарена сол.

Ензимна супа тип "постен таратор"

Краставицата се пасира заедно с чесъна, копъра и предварително смлените орехи. Овкусяваме с диетична сол и лимон. Отгоре поръсваме малко смляно копрово семе.

Резултатът от приготвянето на сурови ензимни "супи" е едно от най-полезните и здравословни блюда на нашата трапеза! Тези "супи" са получени, разбира се, не поради добавка на вода, а от отделянето на собствени сокове. Поради богатството на ензимните системи и витамини те се консумират винаги непосредствено след приготвянето им.

Шопска салата

Приготвя се по традиционния начин с добавка на

обезсолено тофу или козе обезсолено сирене;

“Сух” таратор

Към ситно нарязаната краставичка се добавя отцедено кисело мляко и/или заквасена сметана. Подправя се с чесън, копър, по изключение тук и малко орехова паста (смлени орехи) и др.

Микс-салати

Те представляват сурови салати (както горе) с тази разлика, че се добавят сурови или термично обработени зърнени култури - булгур, елда, покълнало жито, варено червено цвекло, печени чушки, печени картофи, задушени гъби и др.

Табуле

Тук не може да не изтъкнем и класическата салата тип “табуле”: Арабски булгур или елда, предварително се накисват в домашен зеленчуков бульон или просто във вода за около 1 час и след това се отцеждат. Добавя се маслинено пюре, счукан чесън, кимон, малко лимонов сок. Разбърква се добре и се поставя в центъра на блюдото. Около него се нарежда като венец ситно нарязан магданоз (около 1 връзка), подправен с лимонов сок, както и нарязани домати. Разбърква се непосредствено преди консумация.



НАШИТЕ СЪВЕТИ

Нека си припомним, че когато добавяме млечен продукт: козе сирене (кашкавал), кисело мляко, заквасена сметана, тогава освен суровия и евентуално задушения на пара (варен, печен) зеленчук (без картофа!), други продукти не се добавят, както и не се консумира друга храна на същия хранителен прием! С други думи млечни-

ят продукт (с изключение на кравето масло) се съчетава само със зеленчук (без картоф!).

Соевото мляко (прясно и кисело), соевото сирене (кашкавал) - Тофу не са млечен продукт и следователно могат свободно да се съчетават с всякаква друга сурова или термично обработена растителна храна (напр. със зърнени, бобови и т. н.). Соевите продукти не се съчетават само с млечен или друг животински продукт (с изключение на кравето масло, което е съчетаемо с всичко).

Термично обработени зеленчуци

Свободно можем да ползваме всякакви желани от нас зеленчуци, както и да ги съчетаваме в зеленчукови миксове. Все пак на един прием не е желателно да се комбинират повече от 3-4 основни зеленчука (без да броим в това число лука и зелените подправки). При това можем да си позволим те да бъдат задушени, варени или печени. Единственото, което не трябва да правим е да ги варим, задушаваме, печем или пържим с растителна мазнина! Изключение тук прави само ограниченото ползване на кокосово масло за приготвяне на празнични блюда (вж. по-долу в рубриката “въглехидратни блюда”). Най-подходящата обработка на зеленчука е задушаването на пара. То се извършва или с подходяща за целта метална мрежа, под която ври вода, или по още по-лесния вариант, при който в тенджера под налягане се сипва 2-3 см вода на дъното, слага се втори съд вътре и в него, на сухо се подреждат зеленчуците. Тенджерата се затваря и се кипва за 5-10 минути според вида зеленчук.

Така можем да обработваме: тиквички, зеле (различни видове), моркови, целина, магданоз, картоф (заедно с ципата, но не позеленял!), чушки и т. н. Единствено домати и лукът (кромидът) е желателно да бъдат сурови или добавени накрая, така че да не се подлагат на термична обработка (доматът образува при готвене много свободна оксалова киселина, а лукът - сяросъдържащи субсъединения. И едните, и другите деривати са нежелани в храната ни). Зеленолистите: спанак, коприва, лапад, киселец и др. само се попарват или се слагат във вряща вода за 2-3 min., тъй като и при тях силната термична обработка води до отделяне на токсична оксалова киселина. След попарването (или краткото задушаване) те се отцеждат и се нарязват или се пасират и се гарнират по вкус.

Овкусяването на термично обработените зеленчуци става след снемането им от огъня с добавка на лук, зелени подправки, лимон, ядков микс или маслинено пюре така, както при салатите. По желание обаче подправки (но без ядките, маслините, лука и калиевата сол!) могат да се сложат и преди термичната обработка.

Условно към термично обработените зеленчуци ще включим и гъбите. Те могат първо да се задушат на пара (както горе) и след термичната обработка да се гарнират с малко краве масло и подправки (черен пипер, кимион, лимон, чесън, калиева сол, бахар и др. по желание).

При гъбите имаме още една интересна възможност: да приготвим гъбен пастет. Гъбите се обработват термично както горе, с тази разлика, че след това се пасират с пасатор до получаване на хомогенен пастет. Той е сполучлив и вкусен вариант за

приготвяне и овкусяване на различни композиционни блюда. Съчетава се с всички други храни, с които се съчетават по принцип термично обработените зеленчуци (напр. с ориз, качамак, със спагети и др.). Не се съчетават с млечни продукти и меса.

При композиционни блюда термично обработените зеленчуци се съчетават:

- с въглехидратни храни (хляб, ориз, картоф, елда, царевича);
- с белтъчни храни (сурови ядки; варен нахут, соя, грах, леща, боб, бакла, папуда; тофу - соево сирене, гъби и гъбен пастет, соев гранулат и други соеви продукти)
- със сосове (вж. по-долу);
- със сурови салати.

От зеленчуковите миксове ще споменем сполучливия пастет от задушени на пара моркови и картофи. След термичната им обработка, към последните се добавя ядков микс (или маслинено пюре), домашна шарена сол (без готварска сол!), по желание лъжичка краве масло и полученото се пасира до хомогенна маса. Този пастет може да се ползва като самостоятелно блюдо или като компонент за съчетание с други зеленчуци и бобови храни.

Задушените на пара зеленчуци (без картофа и гъбите!) могат да се съчетават и с млечни продукти - сирене, кисело мляко, заквасена сметана. Последните се добавят след термичната обработка, може и върху все още горещия зеленчук. В този случай се ползват като самостоятелни ястия или съчетани на един хранителен прием със суров зеленчук (вкл. с таратор и шопска салата).

Въглехидратни блюда

Хляб

Ползването на готовия купен хляб е нежелателно (най-вече поради високото съдържание на препечен глютен, мая и сол).

Тук ще предложим рецептата за домашно царевично-оризово хлебче

Приготвя се от фино смляно царевично брашно ("мейс") и оризово брашно. Оптимална пропорция е средно 3:1 (например 6 суп. лъжици мейс и 2 суп. лъжици оризово брашно). Двете брашна се смесват. Добавя се вода - до рядка каша (като за палачинки). Пече се в тефлонова тавичка във фурната или в друг подходящ тефлонов съд на котлона или в гофретник. Разстила се задължително на тънък пласт (1/2 cm).

След изпичане (средно 15-20 мин при 200-250 oC) се получава тънко хрупкаво хлебче (подобно на пица). Въпрос на опит е да получим хлебче, което няма да бъде нито "кисаво", нито дотолкова твърдо, че да не може да се дъвче.

След снемането от огъня, докато е още топло, хлебчето може да се гарнира с малко краве масло и счукан чесън (което се намазва по повърхността му, но не се пече заедно с хлебчето!), подправки - шарена сол, чубрица, ким и др.

Пица

На база на хлебчето можем да направим и домашна пица - приготвя се сурова смес както горе, добавят се вътре ситно нарязани гъби, сварен (замразен) грах, ситно нарязани моркови, чушка, подправки. Разбърква се. Така получената смес се разлива в тефлоновата тавичка и се пече на тънък пласт. След изпичането се добавя отгоре масло, по желание малко домати

паста, Тофу, суров домати и краставица, гъбен пастет, нахутен (соев) пастет (вж. по-долу) и др.

Сурово хлебче

Приготвя се като първо се покълва жито - една нощ житото кисне във вода, на другия ден се проплаква и отцежда; стои в порцеланов съд, влажно, но не покрито с вода, на стайна температура и похлупено с чинийка. Проплаква се 1-2 пъти дневно и отново се отцежда. Лагерува около 18 ч според околната температура докато по върховете на зърната се появи лек бял поник. В този стадий е готово за консумация. Не бива да прораства повече от 1-2 mm! Леко покълналото жито може да се съхранява, като отново се полее с вода и се сложи в хладилника на ниска плюсова температура. Все пак нашата препоръка е да подновявате "посева" най-много на 2-3 дни. Покълналото жито може да бъде и самостоятелна добавка към различни храни (не се комбинира с месо, риба, яйца, сирене и мляко).

Покълналото жито се смела на кафемелачка (или в друг подходящ за целта уред) до получаване на пюре и се добавят смлени ядки. Оформя се оригинално сурово хлебче, което се консумира веднага след приготвянето, като в никакъв случай не се обработва термично. Представлява една от най-мощните и силни сурови храни, богата на активирани ензимни системи, пълноценни белтъчини, въглехидрати, мазнини, витамини и минерали! Може да се подправя по желание със счукан чесън, шарена сол, да се оваля в сусам и др. За лек кисел привкус се прибавя сомак. По желание може да се изсуши при 50 oC за около 2 часа във фурната, като предварително се оформи за тази цел на тънки кръгчета. Особено препоръчително е в периоди на възстановяване или при забо-

лявания, изискващи стриктно спазване на видовото човешко хранене.

Ориз

Използва се неполиран (кафяв, интегрален) ориз. По желание за допълване на вкусово-естетическите му качества може да се добавя и черен, червен, пъстър и друг вид екзотичен ориз.

Оризът се сварява (желателно след предварително накисване) в много вода, до плътна консистенция, без да се разкашква и след това се отцежда. Задължително се проплаква неколkokратно във вода, за да се отстрани слизестата материя от него. Ако при тази процедура е изстинал, той отново се слага на котлона или в гореща фурна за 1-2 min "да изпръхне" и се гарнира по вкус с добавка на кимион, черен пипер, бахар, счукан чесън, малко краве масло (добавено задължително след термичната обработка, така че само се разтопява в топлия ориз!), диетична сол, лимон и др.

На тази база оризът може да влиза като съставка на композиционни блюда - в съчетание със зеленчуци, бобови, зърнени, гъби, тофу и т.н. (единствено не се съчетава със сирене, мляко, сметана, както и с месо и риба!). За тази цел свареният вече ориз (но без мазнината!) може да се запече (задуши) заедно с другите храни. След това се гарнира с ядков микс, маслини, масло.

Оризът е основна храна на половината земно кълбо и е желателно да намери повече място в нашата кухня.

Киноа

Киноата се вари с много вода за 15 мин, докато се отделят малките бели обръчета. След сваряването задължително се отцежда. Гарнира се по вкус

с добавка на кимион, черен пипер, чесън, куркума, чимен, малко краве масло (задължително добавено след термичната обработка, така че да се разтопри в топлатата киноа), диетична сол, лимон и др.

Киноата може да влиза в състава на композиционни блюда – съчетава се добре със зеленчуци, бобови, зърнени, тофу, гъби и др. Не е препоръчително да се комбинира на един прием с мляко, сирене, сметана, месо и риба!

Царевица

Ползва се сварена, отцедена и гарнирана по вкус (както ориза). В зимния период можем да ползваме и замразена царевица (но не консерва или в буркан). Последната се слага във вряща вода за няколко минути и се отцежда. Може да бъде и гарнитура на всякакви ястия (без месо, риба, млечни).

Елда

Приготвя се като към вряща вода се прибавя желаното количество елда, отмества се от огъня и се изчаква до набъбването ѝ. Ако нямаме време за това, то можем просто да я сварим за няколко минути и след това задължително я отцеждаме.

Има още един вариант, при който елдата може да се ползва и сурова, след неколкочасово накисване. Всички тези варианти може да комбинираме помежду им (примерно накисване за 1/2 час и сваряване след това за минутки).

Овкусяваме елдата така, както и ориза (да не забравяме поръсените сурови смлени ядки, които не само омазняват и овкусяват, но я допълват до пълноценен белтъчен състав).



НАШИТЕ СЪВЕТИ

Винаги трябва да държим зърнената култура да не бъде разварена или да попие цялото количество вода. Ще повторим, че разкашканите или поели прекалено много вода зърнени храни са трудносмилаеми, поради разреждането на ензимните системи на нашите смилателни сокове! Следователно след нужното набъбване на семената последните се отцеждат навреме, за да избегнем нежеланото им хиперхидратиране.

Пшеница (жито)

Грухана пшеница се на кисва за 12 ч. и се сарява и се изплаква. Консумира се като зърнена храна.

Лющено просо

Желателно е да се на кисва предварително за полесното му сваряване. Обработка се термично сравнително бързо (отново внимание - не бива да поема цялата вода и да се разкашка!) и се гарнира по вкус. Съчетава се с другите храни както ориза и елдата.

Лющен овес и овесени ядки

Отново предварително можем да на киснем. Лющеният овес се сварява както ориза. Овесените ядки могат да се приготвят дори без да се отцеждат, но в този случай трябва да спазим условието за необходимата гъстота (средно 1 част овесени ядки: 3 части вода). Овкусяваме както горе (подправки, масло, чесън, маслини, лимон).

Овесените ядки, както и другите нишестено-въглехидратни храни никога не се озахаряват! Не се до-

бавя нито мед, нито захар или фруктоза (изключение правят само инцидентно консумирани празнични храни като например "мляко с ориз").

Картоф

Картофът отчасти разгледахме при термично обработените зеленчуци.

Тук ще кажем, че от него можем да приготвим и картофена салата. Към печените (варени) картофи прибавяме нарязан лук, магданоз, за омазняване ядков микс или маслини, лимон, куркума и други, желани от нас подправки. Можем да овкусим и с подходящ "сос" (вж. по-долу), напр. нахутен. Съчетава се с всичко (без животинските продукти - месо, риба, яйца, сирене, кашкавал, сметана, кисело мляко). Вместо любимото съчетание "картофи със сирене", което е нежелано, можем да ползваме соево сирене (тофу) или просто обезсолени маслини.

Ако все пак любимата добавка към менюто ни е картофено пюре, то последното можем да приготвим като вместо прясно мляко добавим соево мляко или разреден с вода ядков микс (т.нар. орехово, бадемово и т.н. мляко). При всички случаи обаче можем накрая да прибавим малко краве масло.

Тук ще кажем, че имаме все пак възможността да си приготвим и любимите пържени картопки. В случая обаче вместо олио ще използваме кокосово масло, което за разлика от другите растителни масла е термоустойчиво и в него дори можем да пържим. Все пак препоръчваме пърженето, дори в кокосово масло, да бъде към нашите празнични блюда.

И още едно уточнение. Става въпрос за кокосово масло, а не за т. нар. палмово масло! Разликата е огромна и последното изобщо не го препоръчваме. Кокосово масло ще намерите в специализираните

диетични магазини в буркани, докато палмовото се продава най-често в гастрономите под формата на "кальпи".



НАШИТЕ СЪВЕТИ

Ще подсетим читателя, че "запръжка" може да се приготви дори и без кокосово масло, като предварително задушите лука на пара и след снемането от огъня добавите червен пипер и малко студено пресовано растително (слънчогледово, зехтин и др.) олио. И все пак препоръчваме т. нар. "запръжка" да използваме по-рядко - в празничните блюда.

От производните на зърнените култури можем да използваме следните:

Качамак

Най-добре е да го приготвим от специално за целта брашно или царевичен грис по традиционната рецепта. След снемането от огъня се добавя малко краве масло, гарнира се по желание със соево сирене (тофу) и/или обезсолени маслини, гъбен, нахутен пастет и др. Не е желателна комбинацията със сирене, въпреки че е традиционна (с изключение на празнични блюда).

Тестени изделия (паста)

Тук спадат различните видове макарони, спагети и др. Нашата препоръка е да се ползват безглутеновите, които са много по-леки за храносмилателния тракт. Това са тестените изделия от ориз, царевича, елда. Особено вкусни са оригиналните китайски оризови спагети. Приготвят се много бързо, като се

слагат във вряща вода за няколко минути, отцеждат се и се гарнир с масло, маслини, ядков микс, тофу, пастет от гъби, от соя или нахут, соев гранулат.

Към въглехидратните храни можем да причислим и композиционни блюда като например пастет от ориз с орехи.

Към сварения, проплакнат и отцеден ориз се добавят предварително смлени орехи, а по желание и малко краве масло. Овкусяваме с подправки по желание - черен пипер, кимион, чесън и др., пасира се до получаването на хомогенна маса. Добавят се няколко капки лимон. След оформянето на пастета блюдото може да се гарнира отгоре с подходящ сос (гъбен и др.). Украсява се с магданоз, листенца маруля, настърган морков и др.

Пастетът от ориз, както и всички други приготвени от нас пастети (от гъби, нахут, соя и т. н.) могат да се използват за приготвяне на пълнени сурови домати или чушки (чушките могат да бъдат и печени). От пастетите могат да се оформят сърмички, завити в предварително задушени лозови или зелеви листа (в случая тези сърми не се пекат, поради съдържащите се в тях ядки, които са богати на мазнини и затова се ползват само сурови).

Белтъчни блюда

Сварен нахут

Нахутът се накисва за 12 часа. Сварява се в тенджера под налягане до много добро омекване на зърната. Проплаква се и се отцежда. Гарнира се като тип "бобена салата" с червен пипер, лук, подправки по вкус, смлян ядков микс, сосове (вж. долу) и др.

Сварена соя

Приготвя се като нахута, като за случая се използва соя на зърна.

Леща, грах, боб

Накисват се 12 часа. Лещата се вари в обикновена тенджера (иначе се разкашква!), отцежда се и се гарнира по вкус. Грахът се ползва като изсушен, зрял (за посев) и като замразен (не консерва). Замразеният просто се слага във вряща вода и след няколко минути се отцежда и гарнира по вкус (както горе). Зеленият сушен грах след накисване се вари в обикновена тенджера, а зрелият (за посев) се вари под налягане.



НАШИТЕ СЪВЕТИ

Всички бобови култури трябва да са много добре набъбнали и много добре сварени! В противен случай, поради наличните в тях инхибитори, нарушават храносмилателния процес. За по-лесно сваряване те могат да се доведат и до леко предварително покълване (не повече от 0,5-1 см., в противен случай губят от белтъчния си състав) и след това се сваряват.

Всички бобови култури следва да се съчетават на един хранителен прием заедно със зърнени култури (и ядки). Тук важи правилото:

бобови + зърнени (+ ядки).

Тази формула гарантира пълноценен белтъчен внос!

Нахутен пастет - "хумус"

Това е изключително силна като състав рецепта и следва да намира по-често място на трапезата ни.

Към сварения и отцеден нахут се добавя ядков микс (особено смлян сусам), обезсолени маслини (без костилката), чесън, подправки (кимон, джинджирил, бахар, черен пипер и други). Пасира се с пасатор до получаване на пастет. Добавя се лимон.

Соев пастет

Приготвя се като нахутения с тази разлика, че се използва сварена соя.

Бобен пастет

Пастетът може да се приготви и от другите бобени култури или даже от пасирането на няколко предварително сварени бобени култури (например нахут и боб). Съчетанието е въпрос на личен вкус.

Кюфтенца от бобени култури

Предварително сварена бобена култура (нахут, леща, соя) се пасира и смесва с настъргани на ренде сурови картофи. Овкусява се с подправки (например кимон, чер пипер, бахар, чесън и други), но без добавка на мазнини (в т. ч. и без ядков микс или маслини). Оформят се малки плоски кюфтенца и се запичат на скара или във фурна в тефлонова тавичка без мазнина. След снемане от огъня може да се добави малко краве масло и лимон.

От бобените и зърнени култури, както и от картофа, можем да приготвим композиционни ястия.

Сърми или чушки, пълнени с ориз и боб

Предварително сварените и овкусени (без мазнина!) ориз и боб се смесват и се завиват в лозови (зелеви) листа или се напълват в чушки. Запичат се във фурна или се обработват на пара. След термичната обработка се омазняват и се добавя диетична сол и лимон.

Сърми (или пълнени чушки) могат да се приготвят и от леща, грах, овес, овесени ядки, царевича, елда

и т. н., свободно съчетани помежду им.

Постна мусака

В тефлонова тавичка се подреждат картофи, чушки, бамя, лук, кисели моркови, кисели краставички (вж. по-долу "Сосове и овкусители"), както и друг предпочитан от нас зеленчук. Към тях се добавя предварително накиснат във вода или зеленчуков бульон (домашен!) соев гранулат (соева кайма) или нарязани гъби. Запичат се във фурна, покрити с фолио, за да не засъхват. След термичната обработка се добавя отгоре краве масло или се намазва с маслинена паста и/или смлян ядков микс. Като празнично меню рецептата може да се модифицира с употребата на кокосово масло, което може да се добави и преди изпичането. Диетична сол и лимон се добавят накрая, преди консумация.

Задушен нахут (соя, грах, леща, боб) със зеленчуци

Към сварения и отцеден нахут (или друга бобена култура) се добавят зеленчуци по избор и се задушават на пара под налягане (вж. по-горе техниката с двойния съд). Не се добавя вода или мазнина. След термичната обработка се овкусяват с мазнина, ядков микс, лимон, диетична сол.

По подобен начин могат да се задушават и миксове със зърнени и бобени култури и подходящи зеленчуци.

Блюда с животински продукти (млечни, яйца, риба, месо)

Тъй като животинските продукти са невидова за човека храна, малко или много те трябва да бъдат ползвани като празнични блюда. Както казахме,

млечните продукти следва да присъстват максимално 3-5 пъти седмично и задължително е необходимо да има поне два постни дни. За яйцата количеството е още по-малко (1-3 пъти седмично по 1 яйце), а за рибата и месото, като най-токсични, максимумът е веднъж седмично.

Комбинациите съответно трябва да са максимално семпли. Всеки животински продукт се ползва отделно само по един вид в ястие и то съчетан само със зеленчук - суров и или задушен (без картоф).

Пълнени домати с козе сирене

Пресните сурови домати се издълбават. Вътрешността им се смесва с пасирано обезсолено козе сирене (по желание смесено и със заквасена сметана до получаване на сирене тип "крема" и диетична сол) и се подправя по вкус. Доматите се напълват с получената маса и се овкусяват с магданоз и други зелени подправки, както и с пресни листа от маруля (градинска салата).

По същия начин може да получим и пълнени чушки с козе сирене, като можем също така да ги гарнираме и с други сурови и/или термичнообработени зеленчуци. Сиренето или сметаната можем да заменим и с отцедено кисело мляко, както и въобще свободно можем да комбинираме млечните продукти. Самите чушки могат да бъдат сурови или печени. Сиренето не се пече!

Към комбинираните блюда с млечни продукти можем да отнесем и традиционните шопска салата и таратор, приготвени по класическия начин.

От месните животински продукти ще споменем риба (пиле, заек), приготвени във фолио.

Месото е желателно да се обработва предварително във врящ зеленчуков бульон за 2-3 мин. След това

се подправя по вкус с лук, чесън, зелени и екзотични подправки. Могат да се добавят по желание и кисели краставички (вж. по-долу), моркови, чушки и др. Завива се във фолио и се запича без мазнина на фурна или се обработва на пара. След снемане от огъня се добавя лимон. Не е необходимо омазняване. Ястието може да се гарнира с всякакъв вид суров или термично обработен зеленчук (без картофи).

Месните ястия можем да обработваме термично и в йенско стъкло.

По желание към месото при термична обработка може да се добавя за овкусяване вино или бира, както е в традиционните рецепти. От подправките най-често се използват черен пипер, кимион, бахар, лют пипер, джинджифил, дафинов лист, индийско орехче и др. (нека припомним, че всички те са добри анти-септици, особено необходими тук, при употребата на месна храна!).

Изключително важно е да избегнем прегорелите места, както и силната термична обработка, която се получава при печенето на скара. В този случай прегорелите места се отстраняват.

Сосове и овкусители

Както казахме, те имат важно значение не само за постигане на желания от нас вкус, но и за доброто смилане и усвояване на храната, както и за оптимизиране на чревната флора.

От овкусителните компоненти ще споменем:

Пресен лимонов сок

Домашната "шарена сол" (диетична сол, чубрица, сминдух, девисил, самардала, червен пипер, босилек и др.)

Екзотичен микс - смлян кимион, бахар, черен пипер, индийско орехче и др.

Ядков микс - смлени сурови орехи, лющен слънчоглед, сусам и др. Добавя се винаги накрая и никога не се обработва термично.

Сусамени „сиренца“ - към смлян сусам се прибавя лимон и подправки (ким, кимион, куркума, шафран, джинджифил, чимен, диетична сол и др. по вкус). От сместа се оформят топчета. Поднасят се със зеленчуци, зърнени, бобови, ядки. Не се съчетават с млечни, с изключение на краве масло, яйца и меса.

Настърган суров домати - може да се добавя в самия край на термичната обработка, при снемането от огъня.

Чеснова паста - счукани (пасирани) чеснови скилидки, по желание с добавка на лимон, подправки, маслинено пюре и др. (желателно е да се ползва прясна).

Гъбено брашно (от предпочитани от нас гъби - печурка, масловка, сърнела и др.) Добавя се към различните ястия по желание.

Маслинено пюре - това е изключително сполучлив и полезен продукт и следва да го ползваме възможно по-често. Приготвя се от зелени маслини, без костилка. Маслините се накисват в студена вода за 5-6 дни, като водата се сменя през 1-2 дни до пълното им обезсоляване. Съхраняват се в хладилник, като във водата можем да сложим и парченце лимон с кората. След този период се отцеждат и могат да се пасират. Полученото пюре се съхранява в хладилник и се овкусява преди консумация (по желание с лимон, чесън, диетична сол, подправки).

Кисели компоненти (краставички, моркови и др.) - Приготвят се от ситно нарязана краставица, морков,

чушка, зеле (карфиол и др.), гъби и всички други избрани от нас зеленчуци, които се накисват за 12 часа в лимонов сок или ябълков оцет. След отцеждане могат да се добавят във всички сурови или термично обработени ястия (самите те могат да се задушават или пекат с друга храна) там, където желаем да имаме кисел привкус.

На база на овкусителните компоненти можем да съставим и различни желани от нас сосове.

Чеснов сос - получава се, като ядков микс се смесва с чеснова паста и домашно получен зеленчуков бульон или просто вода до хомогенна маса с желана гъстота.

Гъбен сос - ядков микс, гъбено брашно, подправки по вкус, зеленчуков бульон (или вода), по желание лимон, диетична сол.

Горчица - ядков микс, смлян синап, настърган и пасиран хрян, вода, подправки, лимон, диетична сол.

Кетчуп - пасиран суров домати, ядков микс, лимон, вода, диетична сол, червен пипер.

Бял сос - получава се като оризовото брашно се кипва с малко вода до желаната от нас гъстота. След снемане от огъня се добавят подправки по вкус, диетична сол, малко краве масло.

Нахутен (соев) сос - към ядков микс се прибавя малко сварен и отцеден нахут или соя, пасират се, добавят се подправки, бульон (вода), диетична сол, лимон.

Винаги, от всяко ястие, можем да получим и собствен сос. Той се получава, като една част от ястието се отделя и се пасира с бульон (вода), подправки, ядков микс до желаната гъстота. Добавя се като заливка на основното ястие.

С оглед на динамиката на нашето ежедневие мо-

жем да съставим основните компоненти от приложените тук рецепти и като полуготови продукти. Последните ще имаме възможността да съчетаваме *ex tempore* (в момента) според желанието си, непосредствено преди консумация.



НАШИТЕ СЪВЕТИ

Сварените, проплакнати и отцедени бобови и зърнени култури можем да поръсим с подправки (които в случая са добри антисептици и ги предпазват от развала) и след това да съхраним в хладилника до няколко дни (ако съвсем не разполагаме с време, в камерата могат да се запазят до 1 седмица). Все пак нашата препоръка е по възможност по-често да подновяваме нашите домашни полуфабрикати. Некапомним, че никога към тях при съхранението не се добавят мазнини, ядков микс, маслинено пюре, краве масло и диетична сол, тъй като последните не бива да се обработват термично при подгряването на продукта. Преди употреба охладените бобови култури се проплакват за минутка в 1-2 пръста вряща вода. Зърнените култури просто само се подгряват на "сухо", като след тази процедура се омазняват и доовкусяват с подправки, диетична сол, лимон и др.

Ядковият микс (смлените ядки) могат да се приготвят за 2-3 дни и да се съхраняват в добре затворен съд в хладилника (опасност от гранясване!).

Покълналото жито, покрито със слой вода, при ниска плюсова температура може да се съхрани

дни наред.

Маслиненото пюре е на практика устойчиво със седмици, съхранено също в бурканче в хладилника.

Сосовите и овкусителите могат да траят до няколко дни в хладилника при ниска плюсова температура.

Все пак на всеки хранителен прием трябва да имаме на масата прясно приготвена в момента сезонна салата.

В изготвянето на всички предложени ястия се водихме от основния и задължителен мотив - те да отговарят на здравословните критерии за видово-човешко хранене, които изложихме в тази книга.

Така описани, рецептите, разбира се, не изчерпват възможностите, които природата ни предлага като кулинарно разнообразие. Нашето желание при изготвянето им беше да дадем само жалоните, от които всеки ще може да тръгне към съставянето на своята предпочитана кухня. Така всеки от нас се превръща в творец на новата кулинарна наука за човешкото хранене, която тепърва ще очаква своите пионери.

На добър път!

СЪДЪРЖАНИЕ

Предговор	5
1. Здравето: съдба или свобода	7
2. Храната и "тайната на болестите"	10
3. Естественото хранене - забравеното лекарство на живота	15
4. Здравето минава през стомаха	19
5. Метаболитен синдром - болестта на човека	27
6. Наднорменото тегло - изкуствено създаден проблем	33
7. Високо кръвно налягание сърдечно-съдови заболявания? Забравете ги завинаги!	48
8. Диабетът е лечим!	57
9. Остеопорозата - още един мит, от който може да не се страхувате	69
10. Естественото хранене на човека	78
11. Белтъчините - първенците в храненето	88
12. Внимание: мазнини!	94
13. Въглехидратите или как да не се страхуваме повече от калории	99
14. Истината за хляба	107
15. Витамини и минерали - малките войници на здравето	111
16. Митът за солта	116
17. Постите - времето, в което можем да оздравеем	121
18. Цикличното хранене	128
19. Ендогенното хранене	134
20. Хранене и имунитет	140
21. Балансът - тайната на здравето	147
22. Триумвиратът на живота - хранене, движение, слънце	154
23. Здравето като процес	160
24. Ние готвим	166

Консултативен център за личностна промоция „САНИТАС“

- изготвяне на индивидуални хранителни програми
- изграждане на стил за хранене по системата на д-р Гайдурков
- квалифицирана лекарска супервизия
- лекции, семинари и обучителни курсове по здравословно хранене и кулинарна култура

КАКВО Е НАТУРАЛНАТА ХИГИЕНА?

Натуралната хигиена е международна наука и практика, нова медицина, носеща традицията на древността. Още Хипократ казва, че лекарството трябва да е храна, а храната – лекарство. Днес осъзнаваме отново, че храната е основната екологична връзка на човека с природата и от нейното качество на първо място зависи дали ще бъдем здрави или болни. Можем да променим всичко друго, но докато не променим храната си, не можем да променим здравето си.

КОИ ЗАБОЛЯВАНИЯ СЕ ЛЕКУВАТ ОТ НАТУРАЛНАТА ХИГИЕНА?

Натуралната хигиена не лекува отделни заболявания, защото природата не разделя себе си на отделни, независими части. Напротив – всичко в нея е екологично свързано по взаимозависим начин. Нашето тяло е само една от многото илюстрации на този основен природен закон.

И все пак, ако се употреби логиката, в която сме свикнали да мислим, най-лесно се лекуват сърдечно-съдовите

заболявания. Високото кръвно налягане се ликвидира само за две седмици и никога повече не се пият лекарства. Успешно се лекува и исхемична болест на сърцето, както и много от другите сърдечно-съдови заболявания.

Лекуват се ефикасно наднормено тегло, втори тип диабет, стомашно-чревни заболявания, чернодробни, белодробни, бъбречни, уши-нос-гърлени, алергични, неврологични и много други заболявания.

КАК ПРОТИЧА ЛЕЧЕНИЕТО?

Лечението се провежда амбулаторно в троен терапевтичен панел.

Препоръчително е преди да запишете час за първа консултация да се запознаете с принципите на Натуралната хигиена, както и с метода за лечение и системата за хранене, разработени от д-р Гайдурков и описани в книгите му *“Човешкото хранене”* и *“Горещи теми в храненето”*.

Необходимо е на първо място да сте убедени, че бихме могли да ви помогнем.

След като сте сигурни, че желаете да спазвате подобен стил на хранене и физическа активност, можете да се обадите на посочения телефон, за да си запазите час за консултация с д-р Гайдурков.

Когато вече имате уговорен час за първа консултация, е препоръчително да се направят *посочените на сайта ни изследвания*. Необходимо е също така в деня на консултацията да носите *всички документи, свързани с историята на Вашето заболяване*. Носете също така и описание на *актуална лекарствена терапия* (име на лекарството и дозов режим).

При първата консултация се изготвя **ИНДИВИДУАЛНА РАЗТОВАРИТЕЛНА ПРОГРАМА** за 14-21 дни. През този период организмът се освобождава от заболяванията си, изхвърляйки чуждите елементи, натрупани в него.

През първите дни от програмата е възможно да почувствате симптомите на обща ацидоза: дискомфорт, главоболие, отпадналост, които бързо отшумяват. В останалото време (без да е нарушен Вашият ежедневен ритъм) може да почувствате в лек вариант симптомите на всички прекарани досега заболявания – организмът провежда своите лечебни кризи.

Препоръчително е **преди** изтичане на разтоварителната програма да се обадите по телефона, за да запазите час за втората консултация с д-р Гайдурков. **Преди** втората консултация **не е необходимо** да се правят нови изследвания.

При консултацията се изготвя програма за **ЗАХРАНВАНЕ**, при която организмът възстановява нови здрави тъкани. В разстояние на 10 дни се включват постепенно по Ваш избор термично обработени зеленчуци, зърнени и бобови варива. Захранването е период, през който лечебният процес продължава.

Преди изтичането на програмата за захранване е препоръчително да се обадите по телефона и да запишете час за третата консултация с д-р Гайдурков. **Преди** тя да се състои е препоръчително да се направят **нови контролни изследвания** на всички показатели, които преди това са били извън норма.

При тази консултация се изготвя **ИНДИВИДУАЛЕН СТИЛ НА БАЛАНСИРАНО ХРАНЕНЕ**, което да гарантира оптималния баланс на храните, така че да не се връщат старите заболявания. В този етап се включват в

умерено количество и подходящи съчетания животински продукти (млечни, яйца, меса).

Препоръчително е с профилактична цел поне веднъж в сезон да се повтаря разтоварителната програма, като неговата продължителност и вид са индивидуално съобразени.

Когато има хронично заболяване, което касае продължително лечение, трите стъпки могат да се повтарят според ресурса на организма и естеството на заболяването и по-често, като продължителността и обхвата конкретната програма е съобразена с новото състояние.

В определени случаи, когато има полиорганна патология или напреднало заболяване на даден орган с включена схема на лекарствена терапия, при първата консултация може да се изготви индивидуална програма за **ЛЕЧЕБНО ХРАНЕНЕ** (омекотен вариант, при който се съчетават разтоварване на организма и хранителен ребаланс), която включва петте групи човешки храни – плодове, зеленчуци, срови ядки, зърнени и обони варива.

Необходимо е в деня на консултацията да носите *всички документи, свързани с историята на Вашето заболяване, както и резултатите от изследванията, публикувани на сайта ни*. Носете също така и описание на *актуална лекарствена терапия* (име на лекарството и дозов режим).

След изтичането на програмата се изготвя **ИНДИВИДУАЛНА ПРОГРАМА ЗА СТИЛ НА БАЛАНСИРАНО ХРАНЕНЕ**, като е необходимо **предварително** да се обадите на посочения телефон, за да

запишете час за консултация и да се направят **контролни изследвания** на показателите, които са били извън норма.

КАК ДА ЗАПИШЕТЕ ЧАС ЗА КОНСУЛТАЦИЯ?

Преди да запишете час за първа консултация се запознайте с **принципите на Натуралната хигиена**, както и с **метода за лечение и системата за хранене, разработени от д-р Гайдурков** и описани в книгите му **“Човешкото хранене”** и **“Горещи теми в храненето”**.

Добре е да се информирате предварително и за това **как протича лечението**. Погледнете в сайта ни също така и списъкът със **заболяванията, които се повлияват най-благоприятно**. Препоръчително е да обърнете внимание и на книгите **„Гладът – приятел и лекарство“** на Лидия Ковачева, **„Чудото на гладуването“** на д-р Пол Брег и **„Суперхрани“** на Дейвид Улф.

Необходимо е на първо място да сте сигурни, че бихме могли да ви помогнем.
Едва след като сте напълно убедени, че желаете да спазвате подобен стил на хранене и физическа активност,
Ви съветваме да запишете час.

За да запишете час за консултация е необходимо **предварително** да се обадите по телефона. Консултацията с д-р Гайдурков се провеждат в офиса на „САНИТАС“ в обявеното на сайта ни приемно време.

При записването на час за консултация изискваме от вас освен **име** (собствено и фамилно) и **телефонен номер** за обратна връзка.

Двете Ви имена са ни необходими при съставянето на програмите и архивирането им, а телефонният номер – за

потвърждение на часа или за да се свържем с Вас при евентуална промяна на уговорения час!

Адрес:

1000 София
ул. 11 август №13
(на ъгъла с бул. Дондуков)

Телефони за информация и предварително записване на часове:

02 98 99 105

0878 63 38 39

На страницата ни в интернет е публикувана подробна и изчерпателна информация:
<http://gaydurkov.wordpress.com>

При възникнали въпроси можете да ни пишете на e-mail:
gaydurkov@gmail.com